Neus Elcacho

LA DIETA DE LAS EMOCIONES

Encuentra el equilibrio emocional con la alimentación

LIBROS CÚPULA

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores

Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

SINOPSIS

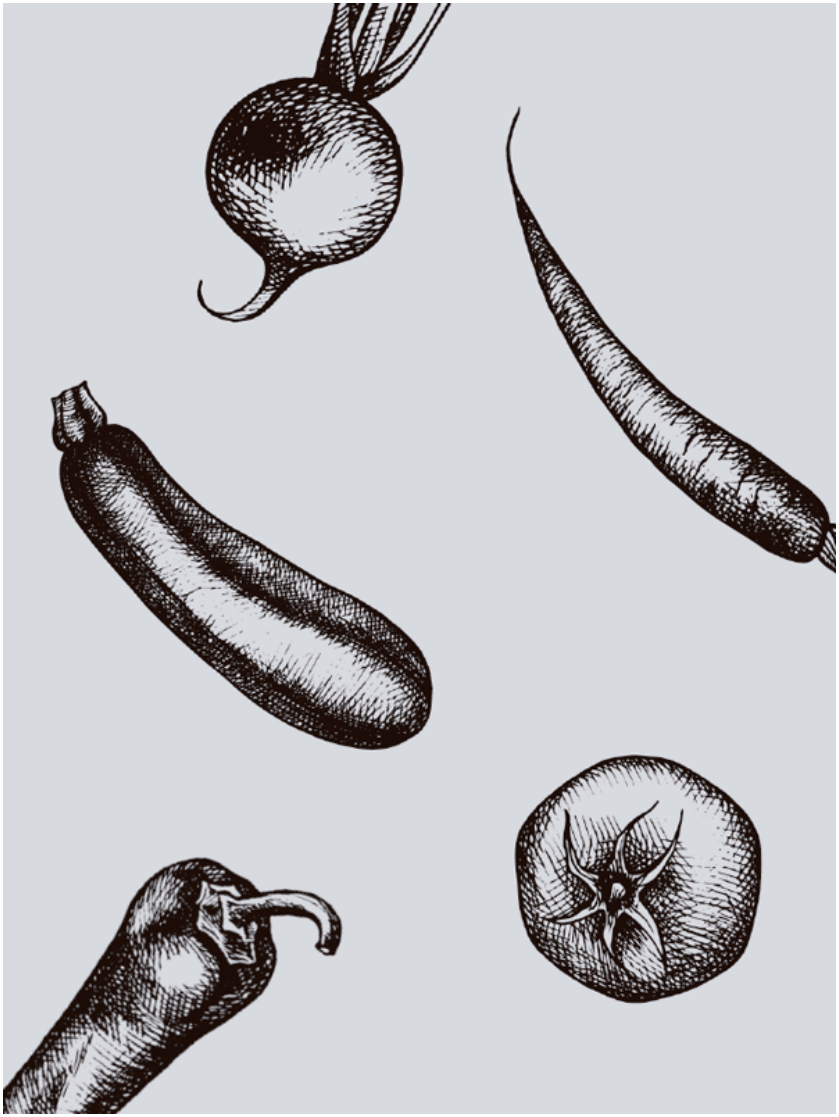
Imagina tu vida dando el 100% de lo que puedes ofrecer, con energía y sintiéndote perfectamente, feliz y lograr tus objetivos, sin dejar de disfrutar lo que te gusta. No es una utopía, es la dieta de las emociones. ¿Realmente crees que salud y disfrutar no son compatibles?

Neus Elcacho

La dieta de las emociones

Encuentra el equilibrio emocional con la alimentación

Alimentos, pensamientos y hábitos para alcanzar la felicidad



Crecemos con la presión de tener que ser personas que se levantan pronto, que estudian o trabajan a destajo (y las horas que haga falta), que son eficientes, multidisciplinarias, rápidas… Nos introducimos en el mundo laboral y nos encontramos con una mezcla de necesidades artificiales y de obligaciones, de cosas que tenemos que hacer, ser e incluso sentir.

¿Es esto realmente todo lo que podemos esperar de la vida? ¿O es solamente lo que la sociedad quiere y necesita que seamos? Daniel Gilbert, profesor del Departamento de Psicología de la Universidad de Harvard (Estados Unidos), decía que la fórmula matrimonio + éxito laboral (dinero) y niños NO da la felicidad.

Si no, ¿por qué se calcula que alrededor del 15 % de la población sufrirá algún tipo de depresión a lo largo de su vida? ¿Por qué cada vez hay más personas con enfermedades derivadas del estrés? ¿Por qué tenemos, en general, una relación tan ansiosa con la comida no saludable?

No seguimos el camino de lo que realmente nos hace felices. Nos pasamos la vida intentando ganarnos la vida, pero tener dinero no nos proporciona la felicidad. Podemos vivir ciertas experiencias divertidas con dinero, sí. Eso es lo que nos hacen creer los departamentos de marketing a través de blogueros, *youtubers* e *instagramers*, que nos están creando un falso mapa mental de lo que necesitamos para ser felices. Y el dinero puede darnos una cierta tranquilidad y la seguridad de que todo irá bien, pero es una falsa sensación. No nos asegura la salud, ni podemos comprar el amor, ni la confianza, ni el respeto, ni la paciencia, ni la intuición, ni el positivismo. Creemos que gastar tiempo cuidándonos o descansando no es una buena forma de ganarnos la vida. Pero la vida ya la tenemos ganada, recuérdalo, y estar todo el día trabajando no te permite disfrutar de muchas cosas. Además, con frecuencia el éxito laboral va acompañado de estrés, soledad, falsedad, desconfianza y ambiciones desmesuradas y clasistas que no nos permiten gozar de una forma equilibrada.

Obviamente, tener dinero es necesario para vivir en esta sociedad. Sin embargo, lo importante no es buscar la calidad de vida, sino crear calidad en tu vida. Si te sientes fuerte, saludable, decidido, motivado, activo y eres constante con lo que quieres profesionalmente, no tendrás que pasarlo mal por el dinero. La cuestión es no centrar tu vida en depender de él.

Y este es uno de los motivos más claros por los que la mayoría de las dietas y propósitos que nos hacemos al volver de las vacaciones o el 1 de enero no funcionan. Porque nacemos sin cuestionarnos los valores fundamentales de la vida. Todo lo que nos rodea son obligaciones, y no nos paramos a preguntarnos qué necesitamos, qué queremos y qué nos hace sentir bien. Que alguien me diga si cuando llegas a casa en situación de K.O. mental después de un trabajo de más de ocho horas diarias y dos de transporte tienes ganas de hacerte unas acelgas para cenar. Venga, hombre, eso no se lo cree nadie. Somos humanos, no somos máquinas, tenemos sentimientos y necesitamos sentirnos bien. Es normal que los excesos llamen a otros excesos. Cuando nos pasamos en el trabajo, necesitamos compensarlo con algo que nos relaje o nos tranquilice y muchas veces el modo más fácil y rápido es comerse una pizza, chocolate, embutido, queso o patatas fritas.

Tres de cada cinco personas han seguido una dieta alguna vez en su vida. El exceso de grasa localizada o el sobrepeso es el resultado de una mezcla de un ejercicio físico escaso y un exceso de alimentos, sobre todo de mala calidad. Ocho de cada diez personas que hacen dieta fracasan. ¿Por qué? Porque suelen seguir dietas muy restrictivas y poco energéticas, no gestionan bien su tiempo para comprar, cocinar y hacer ejercicio, les suelen faltar conocimientos, o porque realmente los alimentos nos aportan mucho más que nutrientes.

En nuestra sociedad, comer no es solo una necesidad básica y con frecuencia es necesario para cubrir otras necesidades relacionadas con las emociones. Buscamos llenarnos con el objetivo de sentirnos bien, liberar tensiones, relajarnos, distraernos, seguir una rutina, darnos placer, mimarnos, recompensarnos, premiarnos, celebrar, mostrar algo a los demás… Comer es una forma de lograr el bienestar, la satisfacción y la felicidad.

En nuestra infancia somos muy susceptibles a todo lo que pasa a nuestro alrededor. Si vemos a alguien cercano relacionarse de una manera determinada con la comida, seguramente adoptaremos esta relación en el futuro. Si nos han premiado, castigado o hemos celebrado cualquier clase de acto emocionalmente importante con algún tipo de comida en concreto, esto programará nuestro cuerpo para toda la vida y será algo realmente indisociable. Comer forma parte de los momentos más emocionales de nuestra cultura y, de algún modo, también nos hace felices. Pero no es necesario hacerlo

cargándonos nuestra salud y sin ser conscientes de que en nuestra vida debe haber muchas otras cosas que nos hagan felices aparte de comer.

La comida no puede llenarlo todo ni solucionarlo todo. Y nos culpamos por no ser capaces de hacer dieta cuando, quizá, lo que tenemos es un problema más grave en nuestra vida, con ciertas carencias que no vemos o que no sabemos gestionar.

¿Te has parado a pensar alguna vez en qué otras cosas te llenan en tu vida? ¿Qué tienes a tu alcance que te haga sentir realmente bien? ¿Qué cosas tenías en el pasado que ahora ya no tienes? ¿Qué cosas has querido hacer siempre y nunca has hecho? ¿Alguna vez te has planteado qué es para ti la felicidad?

En realidad, la felicidad está mucho más cerca de lo que creemos; nos empeñamos en buscarla a través del bienestar, el confort, la tranquilidad, los privilegios o el éxito y no nos damos cuenta de que hay muchas pequeñas cosas a nuestro alrededor con una magia especial y que, si les dedicamos tiempo y atención y nos paramos a disfrutar de ellas, no pueden pagarse con nada en este mundo. Y es que la felicidad está en nuestro interior, solo tenemos que aprender a sacarla.

Para mí, la felicidad es una mezcla de sensaciones y emociones que oscilan entre la ilusión, la risa, el amor, la confianza, la perseverancia, la fuerza interna, la motivación, la tranquilidad y una chispa de inconformismo positivo que nos impulsa a pensar de forma creativa y a actuar siguiendo nuestro instinto y en equilibrio con lo que nos rodea.

La felicidad nace de las ilusiones, pero de ilusiones acompañadas de acciones, para poder crecer y progresar en la vida. La felicidad no es el objetivo, sino el camino.

Hoy quiero felicitarte por estar leyendo este libro, por querer trabajar tu relación con la comida, por querer descubrir tu felicidad y tener la posibilidad de cambiar el mundo. Porque entre todos conseguimos «el efecto mariposa». Si tú estás bien, ayudarás a los demás a estar bien.

Eres valiente, lo sé. Todos queremos ser felices, pero no todos estamos dispuestos a buscar, pensar, cambiar, mover ficha, salir dos centímetros de nuestra zona de confort. Enhorabuena, de verdad, estás en el camino correcto.

En los siguientes capítulos te ayudaré a comprender de manera profunda cómo comemos (o por qué priorizamos, por ejemplo, los

alimentos con azúcares, sal y grasa), por qué nos movemos menos que los koalas, qué repercusiones tiene hacerlo y cómo nos influye esto en nuestro modo de pensar, de actuar y de vivir. Te enseñaré también que esta relación es bidireccional, es decir, que no solo comemos ciertos alimentos por cómo nos sentimos, sino que comer de una forma determinada nos hará sentir de una manera o de otra. Para hacerlo, tendremos que entender que no solamente comiendo más de una clase de alimentos nos sentiremos mejor; esta es solo una pieza del puzle de tu estado emocional. No te servirá de nada si no cambias también algunos hábitos mentales y físicos. Cuanto más te pares a pensar en lo que estás haciendo con tu vida y más busques en tu interior, más fácil será hacer cambios y más rápido notarás estas modificaciones en ti y a tu alrededor.

Todo lo que hagas, pienses y comas a lo largo del día, de tu semana, de tu tiempo, te aleja o te acerca a la felicidad: los hábitos alimentarios y el ejercicio; el bienestar emocional y el nivel de estrés; el grado de socialización, el contacto con tus seres queridos y el equilibrio con el entorno y la sociedad; el grado de realización diaria y de bienestar en tu trabajo o en las tareas cotidianas y, finalmente, el contacto con la naturaleza y el sol.

Ya debes de haber oído hablar de la mayoría de estos factores en algún momento de tu vida. Seguramente no te diré nada que no se haya inventado antes (no te descubriré la sopa de ajo, vaya; si esto era lo que buscabas, creo que te has confundido, era el libro de recetas de al lado).

Lo que te ofrece este libro son, sobre todo, herramientas prácticas para pasar a la acción, es decir, para empoderarte y ser capaz de controlar la ansiedad y mejorar tu relación con la comida, a través de un estilo de vida que integre alimentación, movimiento, salud, ocio, tranquilidad, equilibrio emocional y hormonal, diversión, ilusión, hábitos mentales positivos, bienestar, placer… En resumen, que te haga sentir en equilibrio y feliz. Parecen demasiadas cosas que tener en cuenta, ¿verdad?

Pero no hay nada imposible.

Si has seguido un régimen alguna vez en la vida, pensarás que la palabra *dieta* está muy lejos del concepto de *felicidad*. Mentalmente asociamos la dieta con ideas negativas de disciplina, esfuerzo, compromiso, aburrimiento, soledad, comida insípida… pero te voy a demostrar que no es así, con herramientas para cocinar sano y rico, para aprender a priorizar, organizar y gestionar tu tiempo, de

forma experimental y práctica.

Me gustaría que leyeses este libro con esmero, como si fuese el manual de instrucciones de tu vida. Cuando leemos un texto, a nuestros ojos les cuesta leer detenidamente, palabra por palabra, y lo que solemos hacer es empezar leyendo los párrafos superiores por la derecha y avanzar haciendo pequeños saltos, tal como descubrió en 1879 el oftalmólogo francés Louis Émile Javal. Si a esto le sumamos las prisas con que vivimos hoy en día, el resultado es que recordamos muy poco de lo que leemos. Y si además eres como yo, una persona que siempre tiene mil cosas en la cabeza, te será difícil concentrarte cuando leas textos y, sobre todo, memorizar conceptos.

Te pido, entonces, que si tienes este libro en tus manos y estás dedicando un tiempo de tu valiosa vida a leerlo, te sirva de algo más que como distracción. Me gustaría que te hiciese reflexionar y que, como mínimo, te ayudase a incorporar en tu vida algunas de las muchas cosas de las que te hablaré. Que empieces tu cambio hacia la felicidad con lo que te sea más fácil y que no quieras hacerlo todo (a todos no nos funcionan las mismas cosas) ni todo a la vez (Roma no se construyó en un día).

Te pido que lo leas con *afecto*, *tranquilidad* y *amor*, con atención plena, abriéndote, dejándote llevar, *respirándolo*, parándote y leyéndolo poco a poco.

Te recomiendo que te pongas de fondo la banda sonora del libro (la encontrarás en la lista «La dieta de las emociones» en Spotify) y que cojas un lápiz y pósits pequeños y escribas lo que necesites, marques, dibujes, subrayes… Que fotografíes (para ti) los párrafos que te gusten, que enmarques las frases que te resuenen, que prepares *collages* de ideas, que hagas los ejercicios que te propongo… lo que quieras.

Puedes organizarte los puntos que quieras trabajar en tu calendario o agenda.

Puedes hablar con personas con las que conectes y que estén en un punto similar sobre tu interés en cambiar y sobre qué aspectos quieres trabajar y cómo lo harás.

Puedes motivar al resto para que también lo haga. Puedes compartirlo en redes sociales, y hacer un álbum de méritos.

Encontrarás todas las recetas, listas y ejercicios del libro para imprimir en la web **www.ladietadelasemociones.com**.

¡Manos a la obra!

Una vida feliz a través de una dieta consciente, sana, inteligente, flexible y digestiva

Seguro que alguna vez has comido algo con muchas ganas, con unos nervios terribles o con mucha ansiedad y has sentido placer y felicidad mientras comías (es decir, seguramente solo durante unos minutos) pero después te has vuelto a sentir igual que antes o incluso peor, con remordimientos, con menos autoestima, demasiado lleno, con malas digestiones, pesado, con dolor de cabeza…

Comer mal, y demasiado, empeora nuestra calidad de vida y nos va matando lentamente. Y no escribo «matando» entre comillas porque es así, es real como la vida misma. Esto no significa que mañana salgamos a la calle y nos muramos por culpa de habernos comido un cruasán, sino que, a medida que pasen los años, si lo comemos de forma regular, nos encontraremos peor, tendremos más posibilidades de sufrir enfermedades, disfrutaremos menos y quizá moriremos antes o peor.

¿Qué diferencia hay entre los abuelos indígenas guaraníes de Paraguay, Argentina, Brasil y Bolivia, que vivían una media de 100-120 años, con los abuelos de aquí? Se ha visto que lo que los diferencia no solo recae en lo que comían (totalmente natural), se movían (todo el día) y dónde vivían (sin contaminación), sino también en que contaban con una vasta red social y familiar, tenían un carácter abierto y positivo y practicaban el humor.

Si lo que queremos es seguir viviendo y sentirnos bien, una de las cosas que podemos controlar es lo que ingerimos cada día, de modo que podremos prevenir en gran medida que tengamos un infarto y «nos quedemos» o, peor, que nos quedemos en una cama o una silla de ruedas durante años sin poder movernos.

En la consulta muchos pacientes me comentan en la primera visita que comen «bien», pero cuando me pongo a analizar lo que hacen, pocos lo hacen bien realmente. Mucha gente consume un exceso de calorías, grasas de mala calidad, azúcares y sal, tienen mucho estrés, poco contacto con la naturaleza y poca actividad física (y lo peor es que ni siquiera se dan cuenta). Hablamos de un estilo de vida totalmente opuesto a lo que el ser humano necesita y que resulta deprimente.

Los 6 pilares de la alimentación saludable

Una alimentación, dieta o vida saludable real, es decir, actualizada según todos los estudios que se están realizando en los últimos años, debería tener en cuenta los siguientes puntos:

- ***Consciente:*** *que respeta nuestro entorno.*
- ***Sana:*** *que nos aporta todo lo que necesitamos.*
- ***Limpia y digestiva:*** *que no aporta al cuerpo un exceso de tóxicos y lo ayuda a absorber y a sintetizar mejor los nutrientes.*
- ***Inteligente:*** *que sabe diferenciar entre todo lo que nos quieren vender.*
- ***Flexible:*** *que proporciona lo que cada persona necesita física y emocionalmente en cada momento de su vida, considerando dónde vivimos y el entorno.*
- ***Integradora:*** *que tiene en cuenta cómo te mueves, piensas y sientes (porque no eres un ser que solo come, sino que también vive).*

Conciencia ecológica

Seguramente estarás pensando: «¿Qué tiene que ver una dieta y unos hábitos conscientes con un buen estado emocional? ¿Y por qué me está soltando ahora este rollo *hippy*? ¡Yo lo que quiero saber es qué comer para estar mejor!».

Comer para ser feliz no se basa en comer uno o dos alimentos más a la semana. Es mucho más complejo. Ojalá te pudiese dar un alimento mágico o una forma concreta de comer para alcanzar la felicidad. Pero no es tan fácil e inocente como pensamos. Hay que tener en cuenta todos los aspectos de los que hablo en este libro, y uno muy importante es encontrar el equilibrio en todos los ámbitos de la vida. Si hay un desequilibrio en tu entorno, también habrá un desequilibrio en tu interior, en tu mente y en tu cuerpo.

La alimentación consciente es aquella que respeta el entorno, la Tierra y a sus habitantes, sean vegetales, animales o humanos.

Si solo piensas en ti, no encontrarás la felicidad. Debes intentar pensar también en lo que te rodea, pero sin estrés, encontrando el equilibrio (tampoco sirve pensar siempre en el entorno y no pensar nunca en ti). El egoísmo (pensar solo en nuestro propio bienestar) no conduce a la felicidad. Ya debes de saber que hay gente muy

pobre que es feliz con lo poco que tiene y gente con muchos millones que no son nada felices porque son desconfiados y se sienten solos.

Una conciencia tranquila sí te aportará la felicidad.

Se trata de ser consciente de que si cuidas el planeta y respetas al resto de personas y animales que viven en él, mejorarás tu salud y tu bienestar y los de todos, lo que hará que te encuentres mejor y que los demás también lo vean; ¡lo importante es poder compartir todo lo que nos hace felices!

«La búsqueda de la salud de forma equilibrada y consciente = bienestar = felicidad.»

Sé que suena un poco *hippy* y alternativo, pero si te paras a pensarlo detenidamente, seguro que le encuentras la lógica. Yo soy una de las personas con una mente más neutral en el mundo de la nutrición. Presto atención a cada recomendación cuando se habla de energías y terapias holísticas. Mi padre es periodista científico, de modo que he crecido siendo bastante escéptica con todo y con la idea de no poder alejarme demasiado de lo que creo que la sociedad da por establecido. Pero he estudiado y trabajado con muchos profesionales de ambos lados y creo que no todo el mundo tiene la razón pero todos tienen su parte de razón.

Se trata de abrir un poco la mente y buscar el equilibrio sin caer en la falta de respeto, e integrar un estilo de vida que cuide del

planeta, del resto de la gente, de tu salud y de tus deseos y necesidades.

¿Cuáles son los alimentos que respetan el entorno y que aportan más beneficios para la salud y, por lo tanto, para nuestro bienestar y felicidad? Los ecológicos, de proximidad, de temporada, envasados correctamente y variados (comer variado es más ecológico para el planeta que comer mucho de un solo grupo de alimentos).

Los ciudadanos de Okinawa, la isla japonesa con los habitantes más longevos del mundo, comen muy variado en pequeños platos y hasta saciar el 80 % de su hambre, no llegan nunca a su límite.

En febrero de 2016, la Unión Europea publicó* que España es el país de Europa que utiliza más pesticidas en sus cultivos. Curioso resultado, teniendo en cuenta que España es también uno de los países con más cultivos ecológicos.* Lo que pasa es que la mayoría de estos alimentos ecológicos se exportan a otros países (no se quedan en casa, vaya). Además, hay una batalla real entre los profesionales de la salud que creen en la alimentación ecológica y los que no.

En este momento sí que tengo que posicionarme, y es un tema que hasta me cabrea un poco. Los profesionales de la salud que van diciendo que los alimentos de producción ecológica son una estafa deberían hacer el favor de actualizarse un poco y revisar los estudios que incluso nuestras instituciones de salud de referencia han elaborado,* y así podremos tener un poco de consenso y la población general no estará tan mareada y podrá cuidarse mejor.

Es cierto que cada año aparecen estudios en contra de los alimentos ecológicos, pero cada vez hay más que verifican sus beneficios.

Yo misma, cuando realicé una parte de mis prácticas de nutrición en la reconocida Fundació Alícia insistía mucho a mis superiores para que recomendasen alimentos ecológicos en sus talleres, y me dijeron que sin estudios científicos ellos nunca les darían apoyo. Me lo tomé al pie de la letra y, con la ayuda de algunos de mis profesores, recopilamos unos estudios muy válidos. Cuando los presenté a la fundación fueron todo un éxito: el director en persona salió una mañana de su oficina para preguntar quién era la tal Neus

Elcacho (imaginaos mi cara de «¡¿qué he hecho?!») y, al contestarle, vino directamente a felicitarme por mi trabajo. Y es que a veces a los nutricionistas, biólogos y médicos más «científicos» o convencionales les cuesta mucho abrir un poco la mente.

La mayoría de la gente que confía en los alimentos ecológicos creen que son mejores porque, además de contener menos pesticidas químicos, tienen más sabor y más nutrientes. Pero además contribuyen a cuidar el planeta, que dejaremos de verlo tal como es hoy en día si no hacemos nada.

Antes de todo, debemos saber qué son exactamente los alimentos ecológicos y cómo diferenciarlos del resto: se trata de alimentos que llevan un sello que certifica la normativa actual ecológica europea o de un país en concreto.

El sello más importante es el estándar europeo. Los otros son sellos oficiales que siguen normas algo distintas y que pertenecen a países concretos (Francia, Austria, Alemania, Suiza, Reino Unido…). En algunos casos, sin embargo, son más estrictas incluso que las europeas. Por ejemplo, en Europa se permite el uso de un total de 48 aditivos alimentarios para elaborar los alimentos ecológicos, mientras que asociaciones de ciertos países son más restrictivas: Demeter, por ejemplo, solo permite nueve.

Esto no significa que el sello europeo básico no sea suficiente, porque lo es, y mucho. De entre más de mil aditivos disponibles, hemos visto que como máximo acepta 48, y eso ya es un gran avance.

¿Qué implica, entonces, comer ecológico?

BENEFICIOS PARA EL CUERPO HUMANO

- No ingerimos pesticidas, plaguicidas, fertilizantes, antibióticos ni hormonas del crecimiento. Por tanto, existe menos toxicidad:
    - Menos carcinogenicidad.*
    - Menos efectos de alteración endocrina.*
    - Menos neurotoxicidad* (en estudios de exposición respiratoria realizados en California se encontraron concentraciones de metabolitos organofosforados en la orina de mujeres embarazadas que se asocian con reflejos

anormales en neonatos* y con complicaciones como problemas de atención en niños de tres a cinco años).*

- Menos efectos perjudiciales sobre la calidad del semen.*

- Contienen menos aditivos: colorantes, sabores artificiales, edulcorantes artificiales, estabilizadores, conservantes o potenciadores del sabor, como el controvertido glutamato monosódico. Esto implica menos trabajo de metabolización o eliminación para nuestro cuerpo.

- En la elaboración de productos cárnicos ecológicos no se permite el uso de fosfatos añadidos (una ingesta excesiva de fosfatos puede comportar consecuencias para la salud, especialmente en personas con problemas vasculares o renales).

- No contienen grasas hidrogenadas o trans (que se relacionan con problemas cardiovasculares a causa de la generación de inflamación y calcificación de las células arteriales,* como la hipercolesterolemia, la hipertrigliceridemia, la diabetes… y, por lo tanto, tienen una relación indirecta con la obesidad y el sobrepeso).*

- Tienen niveles significativamente más bajos de cadmio, que es un metal pesado tóxico.*

- Un posible inconveniente del trigo ecológico podría ser que sea más bajo en proteínas que el trigo convencional, ya que se añade menos nitrógeno al adobo, y que esto provoque que el pan no suba tan bien al cocerlo. Esto implica, sin embargo, un menor contenido de gluten y, por lo tanto, también podría hacer disminuir los problemas digestivos.* Además, si en la elaboración del pan se utiliza masa madre en lugar de levadura y el proceso de panificación está adaptado al contenido de gluten, se puede llegar a elaborar pan de alta calidad utilizando, por ejemplo, trigo ecológico de Europa central.

- Una evaluación de más de trescientos estudios comparativos reveló que los alimentos ecológicos tienen más

antioxidantes (hasta un 69 % más), sobre todo polifenoles* (como no pueden agregarse adobos nitrogenados, las plantas tienen que crear sus propios mecanismos de defensa y, de este modo, aumentan todos los antioxidantes).*

- Suelen tener más carotenoides, fósforo y vitamina C.*
- El aceite de oliva virgen ecológico tienen un nivel más alto de ácido oleico.*
- La grasa de la leche ecológica contiene concentraciones más altas de CLA (ácidos grasos linoleicos conjugados), omega 3 y omega 6.*
- Se cree que los huevos ecológicos tienen un contenido de ácidos grasos omega 3* notablemente más alto y son menos tóxicos.*
- No se aceptan envases con nanopartículas sintéticas a causa de la posible absorción del alimento (pueden poner en peligro la salud).
- Algunos estudios sugieren un vínculo entre el consumo de alimentos orgánicos y una disminución del riesgo de dolencias alérgicas, porque no ponen tan a prueba nuestro sistema inmunitario con tantos componentes sintéticos.*

BENEFICIOS PARA EL MEDIO AMBIENTE

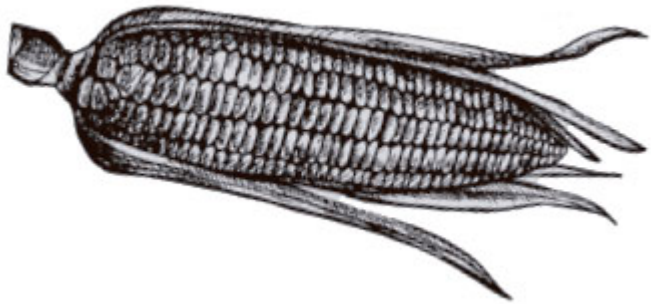
Protección y mejora del suelo a causa de:

- Utilización de fertilizantes naturales.
- Uso de adobos orgánicos y de residuos de los cultivos.
- No utilización de plaguicidas. ¿Qué hace la agricultura ecológica para evitar las plagas? Se aplica la rotación de cultivos, el uso de variedades adecuadas y estables, la promoción de los enemigos naturales, el labrado de rastrojos y el uso de insectos beneficiosos (por ejemplo, las avispas parasitoides).
- Control mecánico de las malas hierbas (sin herbicidas).
- Alta biodiversidad animal gracias al respeto por el terreno y el ambiente y a los insectos beneficiosos, aplicando un control

biológico de plagas y enfermedades en lugar de pesticidas.
- Menor impacto ambiental. El cultivo ecológico de la naranja, por ejemplo, es más eficaz en el consumo de recursos, de modo que las emisiones de dióxido de carbono se pueden reducir a la mitad o más.*

Tratamiento ético de la ganadería:

- Los animales están al aire libre, con acceso regular a los pastos.
- La relación entre humanos y animales no solo afecta al comportamiento de los animales, sino también a la calidad de los productos derivados. Si los terneros jóvenes están acostumbrados a tener una buena relación con el ganadero, tendrán más confianza hacia las personas nuevas y mostrarán menos respuestas de estrés.
- Existe mucho control en el uso de antibióticos. Se utilizan solo puntualmente y dejando el tiempo suficiente para su correcta eliminación antes de la matanza. En España su uso en carne convencional no ha dejado de aumentar en los últimos años, sobre todo para conseguir que los cerdos crezcan más deprisa.*
- Los animales consumen un pienso más controlado. No comen soja ni maíz transgénico y, desde el escándalo de la encefalopatía espongiforme bovina (EEB), más conocida como «el mal de las vacas locas», la UE ya no permite el uso de productos de origen animal en la alimentación del ganado. Para los cerdos y las aves de corral, que son omnívoros, las proteínas animales pueden ser útiles; por esta razón, se han elaborado estudios sobre la producción de piensos proteicos a partir de larvas de insectos, sustituyendo una parte de la soja ecológica importada (sin embargo, aún no están aprobados por el Gobierno).
- Menos riesgo de contaminación del agua.



¿Qué son los transgénicos y qué pasa realmente con ellos?

Los transgénicos son alimentos modificados genéticamente con el objetivo de mejorar su cultivo o su producción. Las variedades transgénicas resultantes son resistentes a herbicidas y/o producen un efecto letal sobre los insectos que se alimentan de estas plantas; por lo tanto, aguantan más y se pueden cultivar en mayor medida y más deprisa. Este es uno de los motivos por los cuales los productos ecológicos son más caros, porque nunca podrán equipararse a la «trampa» del resto.

El problema es que todavía no hay estudios suficientes que analicen los efectos del consumo de estos alimentos a largo plazo en el cuerpo humano. Los elementos de la manzana modificada genéticamente, por ejemplo, tienen una ordenación diferente y están alterados por algún gen (aunque sea en proporciones mínimas) y no sabemos cómo se manifestarán después dentro del cuerpo. Tampoco sabemos si provocarán reacciones alérgicas, del sistema inmunitario, etc.

*La mayor parte de la soja y el maíz actuales ya son transgénicos. Y en el caso del maíz (el único transgénico autorizado en Europa, de momento), la expansión de su cultivo es tal que con frecuencia contamina cultivos ecológicos a través del aire, de modo que es muy difícil garantizar, cuando compramos algo ecológico, que lo sea al 100 %.**

Sin estas nuevas tecnologías de mejora genética, sin embargo, la agricultura también logra buenos resultados; si no fuese así, la agricultura ecológica a gran escala nunca habría funcionado.

¿Qué alimentos es más importante que sean ecológicos?

- *Carne*
- *Nectarinas*
- *Espinacas*
- *Lácteos*
- *Melocotones*
- *Tomate*
- *Huevos*
- *Apio*
- *Pimiento*
- *Fresas*
- *Uva*
- *Pepino*
- *Manzanas*
- *Cerezas*
- *Col rizada o kale*

El Grupo de Trabajo Ambiental de Estados Unidos (Environmental Working Group, EWG) lanza todos los años la Guía de pesticidas en alimentos*, basada en el análisis de residuos de pesticidas que hace la Agencia de Alimentos y Medicamentos norteamericana Cuantos más pesticidas se detectan, más conviene que el alimento sea ecológico.*

Sin embargo, hablamos de unos resultados algo dudosos si tenemos en cuenta, por ejemplo, que no todas las fresas proceden de la misma zona de cultivo, y que solo se analizan alimentos cultivados en Estados Unidos (mientras que la mayoría de alimentos que encontraremos en los

supermercados proceden de distintas partes del mundo).

No existe ninguna otra lista de este tipo realizada por una organización sin presiones monetarias. En Europa debería ser la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (European Food Safety Authority, EFSA) la que realizase una lista similar, pero claro, no puede arriesgarse a recibir amenazas de las distintas industrias agrícolas que verían desprestigiados sus alimentos.

Recordemos, sin embargo, que España es uno de los países que utiliza más pesticidas; por lo tanto, es recomendable tener todos estos consejos muy presentes.

Descárgate esta lista en la web para poder ponerla en tu nevera.

Curiosidad:

Antes las fresas eran frutas grandes, insípidas y aguadas, sino bayas pequeñas con un cierto toque ácido.

Recuerdo a un paciente que me explicaba que su madre trabajaba en los campos de fresas, que crecían enormes y que las rociaban con pesticidas mientras ellos iban con máscaras, y cómo después cogían las que estaban en mal estado para limpiarlas con productos químicos muy agresivos y convertirlas en mermeladas o en fresas para yogures o batidos. Me explicaba también las diferencias con la zona de cultivo de las fresas ecológicas, que daban mucho más trabajo porque tenían que ir con más cuidado y tardaban mucho más en crecer.

Sin embargo, no todo el mundo puede permitirse una dieta totalmente ecológica para toda la familia: el acceso es difícil (normalmente tienes que hacer la compra en distintos sitios, o no los tienes cerca, y necesitas más tiempo y conocimientos para organizar la compra) y es más caro. A continuación te indico algunos consejos:

- Prioriza los alimentos que en su versión convencional tengan más pesticidas o los que no se pueden pelar.
- Prioriza los alimentos de los que comes más cantidad o más

veces (¿qué es lo que más comes a lo largo del día?, ¿verduras?, ¿cereales?, ¿carne?, ¿pan?).
- Pela (o limpia a fondo, en el caso de que no se pueda pelar) cualquier fruta o verdura.
- Sobre todo, da los alimentos más ecológicos a bebés, niños pequeños, personas con sensibilidad química múltiple, personas con enfermedades relacionadas con el sistema nervioso o el hígado, riñones o intestinos (en definitiva, a los grupos de población con más riesgo de toxicidad o relación de inconvenientes).

¿QUÉ NO INCLUYEN LAS NORMATIVAS DE ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA?

Los alimentos ecológicos pueden contaminarse de las sustancias que contienen sus envases, tanto como los alimentos convencionales. Hay sustancias que, en bajos niveles de concentración,* pueden ser interruptores endocrinos (que desequilibran las hormonas), como los ftalatos, que pueden migrar desde las tapas de los botes de garbanzos o salsas, o el bisfenol A, que procede (aunque el alimento no se haya calentado) del plástico de los táperes o los biberones infantiles, o de las latas de aluminio de bebidas y conservas. El papel y el cartón, sean o no reciclados, pueden liberar benzofenona (un componente del aceite mineral) y componentes minerales de la tinta.

En Suiza, al contrario que en la UE, el papel reciclado no se puede utilizar como material para los envases que estén en contacto directo con los productos alimentarios, y en el Reino Unido la Soil Association solo permite el uso de papel reciclado elaborado sin cloro (PFC).

Aunque cada vez están apareciendo más tapas y capas protectoras sin ftalatos, por ejemplo, la conversión total de los sistemas de envasado y embalaje de las marcas es complicada y cara, y muchas ni siquiera se lo plantean.

En lo que se refiere a la concentración de los interruptores endocrinos en envases, todavía faltan muchos estudios para comprobarlo y mucho trabajo por hacer hasta que los gobiernos lo regulen.

¿Qué propongo en la situación actual?

- Comprar alimentos con el mínimo de plásticos y latas posible, empezando por la fruta, que nunca debe estar envasada (e ir a sitios donde puedas pesarla y comprarla sin tener que meterla en una bolsa de plástico).
- En casa, los táperes y las botellas deben ser siempre de cristal (cada vez que compres un bote de cristal, límpialo y guárdalo, te servirá para guardar y conservar muchos otros alimentos).
- No calentar los alimentos dentro de los envases ni con cucharas de plástico, ni poner alimentos calientes en envases, ni siquiera pedir pizzas servidas dentro del cartón.

Tóxicos versus ecológicos, más allá de los alimentos

Ya sabemos que la contaminación es uno de los principales motivos por los cuales estamos constantemente inhalando tóxicos que también tenemos que procesar. Además de vivir más cerca de la naturaleza o pasar todo el tiempo que podamos en un entorno natural, debemos tener en cuenta que hay productos de uso cotidiano que pueden estar intoxicándonos cada día por inhalación. Hablo de pinturas y productos de limpieza, de higiene y de belleza. Recomiendo también que sean siempre ecológicos.

Entre otras cosas, pueden contener parabenos, que tienen un peligro potencialmente cancerígeno (hay estudios que han encontrado altos niveles de parabenos en mujeres con tumores de mama).*

Además, el exceso de productos de limpieza hace que tengamos una falta de diversidad en la microbiota (flora intestinal) y una mayor susceptibilidad a enfermedades inflamatorias y desequilibrios en los sistemas inmunitario y nervioso.

En casa, utilizad productos de higiene ecológicos (o, por lo menos, pensad que con vinagre, limón, jabón y aceite esencial de árbol del té se puede limpiar perfectamente).

También notaréis una gran diferencia en la piel con el uso de productos de higiene y de belleza ecológicos. He visto pieles muy secas que solo cambiando a geles de ducha ecológicos ya

no han necesitado cremas hidratantes, y pieles mixtas totalmente descompensadas que han llegado a compensar las partes más secas, grasas y sensibles.

La piel lo absorbe todo, y si la tratamos con cuidado y sin agresiones, nos lo agradecerá.

ALIMENTOS DE PROXIMIDAD O KILÓMETRO 0 (KM 0)

¿Es necesario que una manzana dé la vuelta al mundo para llegar a tu casa? ¿Es que no tenemos producción de manzanas cerca? Es curioso que, si damos una vuelta por la frutería de un supermercado convencional, veremos que hay alimentos muy normales que proceden de muy lejos, aunque en España haga muy buen tiempo y tengamos muchos recursos agrícolas y ganaderos.

¿De quién es la culpa? En parte es nuestra, por querer alimentos que en España no pueden cultivarse durante todo el año. Si apostamos por comprar solo alimentos de proximidad o de km 0 (de la zona más próxima posible) conseguiremos beneficios muy potentes: son más frescos y, por lo tanto, conservan mejor las vitaminas y los minerales del alimento; tienen más sabor; favorecen las economías locales y son más sostenibles para el planeta.

En el caso de los espárragos y las papayas que llegan a Europa por vía aérea, por ejemplo, este transporte es precisamente el que más contribuye a un efecto climático negativo. Asimismo, en el caso de las hortalizas producidas en invernaderos porque no son de temporada, aunque estos invernaderos estén cerca, sus sistemas de calefacción funcionan a base de energía fósil, que también es responsable de efectos climáticos negativos, casi peores que en el otro caso. Otro factor importante que hay que considerar, relacionado con la huella de carbono en un producto, es la energía utilizada en su almacenamiento en atmósfera controlada.

Así las cosas, tendríamos que intentar comer más alimentos propios de la época en la que estamos, sin envasar, y mirar las etiquetas de procedencia.

No nos dejemos engañar tampoco por las fruterías que colocan carteles caseros de «eco» o «alimentos de proximidad». Quizá tienen productos con más pesticidas que nadie, aunque estén al lado de

casa, y nos están tomando el pelo. En casa nos ha pasado: ir a comprar a una frutería del barrio que tenía carteles con eslóganes caseros de frutas y verduras «km 0,750» y ver que nos regalan huevos (cosa que agradecemos mucho) pero del número 3 (los peores).

Repito, que no te dé vergüenza: pregunta, lee las etiquetas y revisa. ¡Que no te den gato por liebre!

¿Qué es el sello slow food*?*

Bajo este sello regulado se agrupan restaurantes que se proveen de una agricultura y una ganadería comprometidas con el entorno directo. Utilizan el máximo posible de productos ecológicos y de temporada y solo ofrecen alimentos producidos en un radio inferior a 100 kilómetros del restaurante.

Es una forma de reivindicarse y diferenciarse de los restaurantes que apoyan una agricultura intensiva que se aleja mucho del respeto hacia los que agricultores, la tierra y la salud. ¿Su característica principal? Alucinarás con el sabor de sus platos.

LA IMPORTANCIA DE COMER ALIMENTOS DE TEMPORADA

Como os decía, es mejor consumir la fruta y la verdura cuando

están en su mejor momento, tanto por el nivel de nutrientes que aportan como por el aroma.

No podemos comer sandía o melón en Navidad, no es el momento. Como veíamos antes, no es sostenible traerlos de la otra punta del mundo, donde sí se pueden cultivar, y a nuestro cuerpo tampoco le sienta bien.

¿Por qué? En invierno nuestro cuerpo necesita protegerse del frío y nutrirse bien, por eso necesita alimentos que lo calienten y que sean ricos en minerales, para fortalecer los huesos y las articulaciones.

De este modo, comer ensaladas y mucha fruta en invierno no nos ayuda demasiado en este sentido, ya que nuestro sistema digestivo necesita más energía para calentarse. Si te sientan bien, adelante, pero cada vez veo más personas en mi consulta que en invierno no pueden comer crudos de manera continuada, porque los debilitan tanto a nivel digestivo como energético.

¿Y qué calienta el cuerpo en invierno? Cocciones largas, verduras con raíces y coles, legumbres, caldos con huesos y espinas, frutos secos, ajo, canela… y alimentos picantes que nos hagan entrar en calor, como el jengibre, que, según algunos estudios, es antiinflamatorio*. El trigo sarraceno, un cereal de forma triangular, también ayuda a calentar el organismo (muchos excursionistas de alta montaña lo llevan en sus travesías).

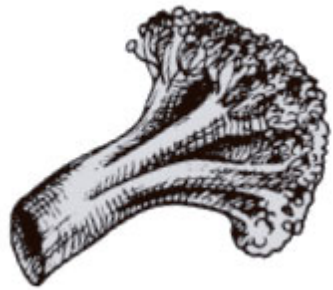
En primavera ya podemos comer más alimentos crudos, con cocciones cortas y ligeras, como los salteados.

En verano el cuerpo nos pide bajar las temperaturas e hidratarnos y por ello aumentar la cantidad de frutas y ensaladas que ingerimos nos hace sentir bien. Además, verduras amargas como las endivias, la rúcula, los berros o el diente de león ayudarán a que la sangre circule mejor y a drenar el exceso de líquido, tan molesto en esta época, con el objetivo de mejorar las piernas pesadas y la hinchazón de manos y pies.

En otoño, cuando comienza a refrescar, debemos ir con cuidado y estimular nuestro sistema inmunitario y respiratorio. Por ello funcionan tan bien las setas, muy de temporada, o las peras y los nabos, que ayudan a fluidificar las mucosidades de los primeros resfriados.

En España tenemos diferentes calendarios de frutas y verduras; no obstante, algunos son demasiado genéricos y no tienen en cuenta la producción de temporada o la ecológica, mientras que otros se

centran solamente en algunos territorios, como el catalán.



Cuadro de temporalidad

- **FRUTA:**
  - **Enero:** *kiwi, limón, mandarina, naranja, plátano, pomelo, manzana.*
  - **Febrero:** *kiwi, limón, mandarina, naranja, plátano, pomelo.*
  - **Marzo:** *fresa, kiwi, limón, naranja, plátano, pomelo.*
  - **Abril:** *fresa, limón, naranja, níspero, plátano, pomelo.*
  - **Mayo:** *albaricoque, cereza, fresa, limón, melocotón, níspero, plátano.*
  - **Junio:** *aguacate, albaricoque, cereza, ciruela, frambuesa, melocotón, melón, nectarina, plátano, sandía, fresa.*
  - **Julio:** *aguacate, albaricoque, higo, cereza, ciruela, frambuesa, melocotón, melón, nectarina, paraguayo, pera, plátano, sandía.*
  - **Agosto:** *aguacate, ciruela, frambuesa, higo, mango, manzana, melocotón, melón, nectarina, paraguayo, pera, plátano, sandía.*
  - **Septiembre:** *aguacate, granada, higo, mango, manzana, melocotón, melón, membrillo, nectarina, pera, plátano, uva.*

- **Octubre:** *aguacate, caqui, chirimoya, granada, kiwi, mango, manzana, pera, plátano, uva, membrillo, mandarina.*
- **Noviembre:** *caqui, chirimoya, granada, kiwi, limón, mandarina, mango, manzana, naranja, pera, plátano, uva, membrillo.*
- **Diciembre:** *kiwi, limón, mandarina, manzana, uva, chirimoya, naranja, pomelo.*

- **VERDURAS:**
  - *Solo durante el invierno, y parte de la primavera y el otoño:*
  - *Ajo y cebolla tiernos, apio, acelga, brócoli,* calçot*, calabaza, alcachofa, coles de Bruselas, col lombarda.*
  - *Solo durante la primavera: espárragos verdes.*
  - *Solo durante el verano y principios del otoño: berenjena, calabacín, pepino, judía verde, pimiento verde, tomate.*

DÓNDE COMPRAR ALIMENTOS ECOLÓGICOS, DE KM0 O DE TEMPORADA

- Carne y pescado: en supermercados ecológicos o con sección ecológica, en webs con distribución a domicilio y en algunas paradas de mercados municipales.
- Frutas y verduras: en paradas en las plazas o mercados, supermercados ecológicos y cooperativas de consumo que sirven a domicilio o distribuyen en herbodietéticas.
- Pan: en hornos especializados y webs con distribución a domicilio.
- Cereales, legumbres, frutos secos y otros, en herbodietéticas y supermercados ecológicos o con sección ecológica.

En la web encontrarás un listado de lugares y webs de confianza donde comprar.

¡Que un alimento esté en un herbolario no significa que sea ecológico ni sano!

Muchas personas, cuando empiezan a interesarse por la alimentación saludable, van a comprar a herbolarios y a supermercados ecológicos, confiando plenamente en ellos.

Cuidado, porque no todo lo que podemos comprar allí es ecológico, y no todo está libre de azúcares, melazas, jarabes, sal o grasas no saludables. Ya sé que soy un poco pesada, pero hay que mirar las etiquetas.

Por qué hay que tener cuidado con la pirámide alimentaria o con el «comer un poco de todo»

Actualmente, el 60 %* de las muertes en el Primer Mundo están relacionadas con tres grandes dolencias que tienen mucho que ver

con el estilo de vida:* enfermedades cardiovasculares (causan 17 millones de muertes al año), cáncer (7,6 millones de muertes al año) y diabetes (1,3 millones de muertes al año).

España es el segundo país de Europa con más sobrepeso. Nos movemos menos y comemos más que nunca, pero ingerir más calorías no significa que comamos más nutrientes; al contrario, solemos equilibrar mal la ingesta de nutrientes y muchas veces tenemos una pobre absorción a causa de las malas digestiones, el estrés y el hecho de no masticar bien.

La prevención va ligada a comer mucha fruta y verdura, no fumar, beber muy poco o nada de alcohol, hacer ejercicio de manera regular y mantener un peso saludable.* Son factores que nos sabemos de memoria, pero que muy poca gente cumple: el 1 %, para ser exactos (bonito porcentaje, ¿eh?). Siempre conseguimos sacarnos de la manga alguna excusa para no hacerlo: no tengo tiempo, lo haré cuando esté de vacaciones, o cuando termine el trabajo, o cuando los niños ya no estén en casa, es demasiado caro, necesito socializarme, de algo hay que morir… No os culpo, yo también he dicho todo esto en algún momento de mi vida.

Seguimos una dieta mediterránea o lo que siempre nos han aconsejado desde la famosa *pirámide nutricional,* pero ¿podría ser que lo que nos están recomendando no funcione tan bien como se supone que debe funcionar?

Para analizar la pirámide alimentaria actual es importante repasar de dónde proceden las pirámides alimentarias y qué y quién hay detrás.

La falsa idea de que el consumo de huevos debe controlarse y que hay que comer muchos hidratos de carbono cada día surgió en la década de 1970, cuando la Asociación Americana del Corazón relacionó unos niveles elevados de colesterol con el consumo excesivo de mantequilla, huevos y carne de ternera, y con la mortalidad por enfermedad coronaria. Entonces, el Departamento de Agricultura de Estados Unidos empezó a recomendar la reducción de estos alimentos y, en contraposición, el aumento sobre todo del grupo de los hidratos de carbono o cereales (pan, pasta, arroz…).

Las distintas industrias alimentarias y farmacéuticas (empresas con intereses económicos) siempre han tenido muy buena relación con los gobiernos y, por lo tanto, con lo que terminaban siendo las recomendaciones de salud y alimentación a la población.

En 1991, el Departamento de Agricultura y el Departamento de Salud y Servicios Sociales de Estados Unidos se unieron para crear la primera pirámide alimentaria y publicaron la *Food Guide Pyramide*, en 1992. En esta primera, la base, es decir, el grupo de alimentos más importante, está formada por los hidratos de carbono (o carbohidratos) en forma de pan, pasta, arroz y *crackers*, de los que se recomiendan entre seis y once raciones diarias. Después, vemos recomendadas menos raciones de frutas y verduras (de dos a cinco raciones), proteínas animales y vegetales (carne, pescado, huevos, legumbres, frutos secos y lácteos, de dos a tres raciones) y, por último, un consumo puntual de grasas, aceites y dulces.

No fue hasta 2013 que la Universidad de Harvard dio un paso adelante y actualizó las diferentes recomendaciones de pirámides hechas hasta el momento con su Healthy Eating Plate, donde se muestran más verduras que cereales y se habla de evitar fritos, grasas trans, azúcares y carnes procesadas y de limitar lácteos y zumos, sin mencionar ningún tipo de consumo de alcohol. Era un cambio que se esperaba desde hacía muchos años.

Pero la pirámide española elaborada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) seguía sin actualizarse el año 2017. Es la que se aplica en las escuelas y la que vemos en los medios. Se sigue recomendando comer más cereales que verduras y se acepta el consumo de alcohol, azúcares y procesados con moderación.

¿Cuál es el problema, entonces, de nuestras pirámides alimentarias?

- Están anticuadas en relación con los conocimientos científicos actuales y apenas han sufrido modificaciones en más de veinte años (más allá de que ahora se prioriza más que nunca el aceite de oliva virgen extra y de que se ha añadido la nota de que es mejor que los cereales sean integrales).
- Los cereales, farináceos o hidratos de carbono siguen ocupando la base, cuando las instituciones científicas más importantes en el campo de la salud ya hace tiempo que priorizan las frutas y las verduras.
- No se habla de la calidad de los alimentos: naturales versus procesados.
- La carne roja no debería estar en el mismo nivel que la procesada (veremos por qué en capítulos posteriores).

- Se siguen mencionando las bebidas alcohólicas, los embutidos y los dulces.
- Se siguen recomendando los lácteos como «obligatorios».
- No es nada clara. En la hilera de los vegetales se puede leer «2-3 al día verduras + frutas + 5 raciones cada día». Suponemos que significa que recomiendan dos o tres raciones al día de verduras y más de cinco raciones al día de frutas.
- Ningún consumidor final es capaz de saber por sí mismo la cantidad de cereales o hidratos de carbono que le tocan «según su grado de actividad física» (según pirámide de la SENC); es, pues, una herramienta complicada de utilizar si no eres profesional de la salud o la nutrición.
- Tampoco se habla de otros cereales enteros (integrales) saludables menos conocidos, como la espelta o el kamut, entre otros.

¿Cómo puede ser que cueste tanto avanzar y modificar unas recomendaciones generales tan importantes? ¿Por qué no se explican estos conceptos con claridad?

Todavía sigue existiendo una gran presión por parte de las distintas industrias alimentarias en todo el mundo.

No fue hasta el año 2015 que investigadores de la Universidad de California publicaron un estudio a partir de 319 documentos internos de la industria del azúcar producidos entre los años 1959 y 1971, en los cuales se veía cómo influyeron en el Programa Nacional contra la Caries para que no se señalase directamente al azúcar como causante.

Se sabe también que, cuando se produjo la «crisis» en que la OMS relacionó el consumo de carne roja procesada con el cáncer, las distintas industrias cárnicas contrataron una consultoría de comunicación con un presupuesto de más de 100.000 euros para contrarrestar los efectos negativos de aquella información. Una de las técnicas utilizadas para hacerlo fue recurrir a distintos expertos científicos en oncología, nutrición, pediatría y medicina de familia y comunitaria para desacreditar el estudio sin que admitiesen que tenían una relación directa con la industria.

Hay empresas de comunicación especializadas en crisis de este tipo. Muchas y muy buenas. Y consiguen que nos lo creamos todo.

Volviendo a la pirámide alimentaria creada por la SENC, hay un detalle curioso: su presentación oficial tuvo lugar dentro de un

curso de verano de 2015 llamado «Avances en nutrición y salud pública: a propósito del equilibrio en el balance energético», cuyo patrocinador oficial era Coca-Cola.

La Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN), creada en 1988, es la principal fuente de conocimiento científico para la difusión y la educación alimentaria en España y no ha dejado de recibir financiación de la industria (Nestlé, Kellogg's, Unilever) hasta marzo de 2017, gracias a todas las solicitudes que hicimos muchos profesionales de la nutrición.

La Fundación Dieta Mediterránea, por otro lado, tiene como patrocinadores a empresas del mundo del vino, la mantequilla, los lácteos y el cava.

¿CÓMO DEBERÍA SER REALMENTE ESTA PIRÁMIDE ALIMENTARIA?

«La comunidad científica apoya la idea de que una alimentación centrada principalmente en alimentos de origen vegetal, que reduce el consumo habitual de productos de origen animal y los procesados y refinados, es la opción más saludable.»

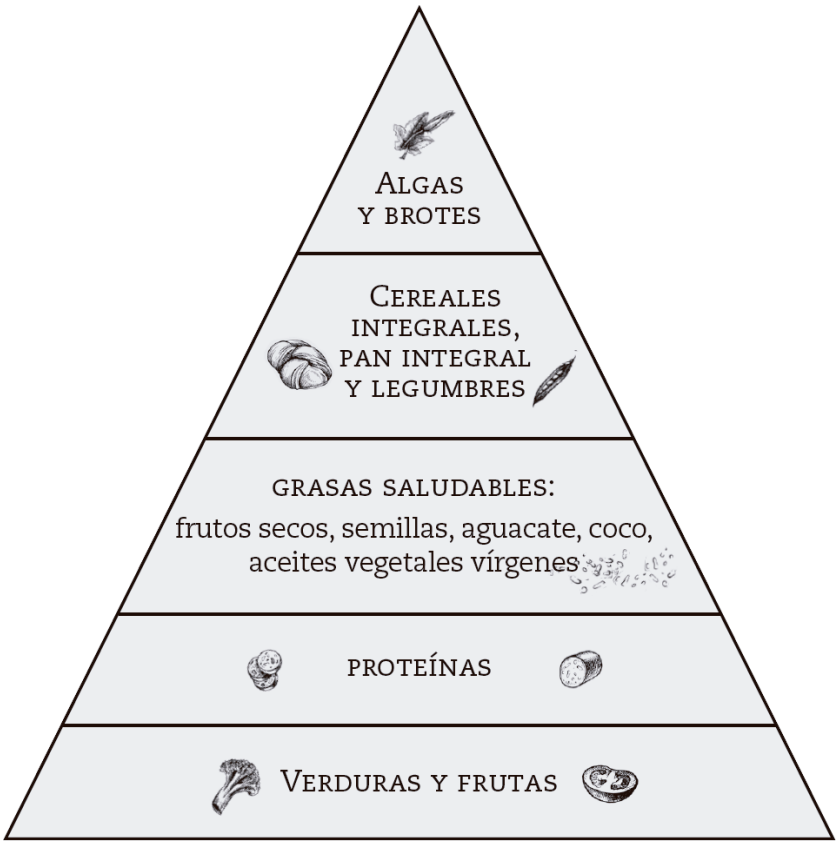
Julio Basulto.
Nutricionista y profesor

Creo que lo único en lo que estamos completamente de acuerdo todos los nutricionistas es que la base de nuestra alimentación en lo que se refiere a cantidad y regularidad de consumo deberían ser las verduras. También deberían reducirse los cereales (arroz, pasta…) y hablar de la importancia de que sean integrales o completos.

Se tendría que hablar también de la importancia de la calidad de los alimentos, ya sean vegetales o animales, porque no todos están tratados de la misma manera y el consumidor final anda muy perdido a la hora de diferenciar qué es bueno y qué no lo es tanto.

Y deberían eliminarse de la pirámide nutricional alimentos que no nos nutren, sino que nos aportan más inconvenientes que beneficios, como los que contienen azúcares o alcohol o grasas de mala calidad (procesados).

LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA SALUDABLE REAL



El consumo diario de bollería y/o carnes procesadas aumentaba el riesgo de sufrir síntomas de depresión un 60 %*.

- **VERDURAS Y FRUTAS**

  Se recomienda tomar 3 raciones de verdura al día y 2-3 piezas de fruta, con la opción de reducir estas últimas en personas que no las toleren bien o que siempre tengan mucho frío, y en general en invierno, y aumentarlas en verano.

  Cuando hablamos de raciones de verduras hablamos de 150 a

200 g, es decir, lo equivalente a 1 manzana, 1 zanahoria, 1 berenjena…

¿Cómo podemos comer las verduras? Salteadas a la plancha, en un wok, hechas en papillote, en el microondas, al horno, hervidas (en una olla normal o a presión), al vapor, a la brasa puntualmente, en ensalada, deshidratadas, germinadas (como los germinados de brócoli) o fermentadas (como el chucrut), en tortillas, hamburguesas vegetales, patés vegetales, en cremas de verduras o en batidos verdes.

- **PROTEÍNAS**

  Si son de carne y pescado, la ración no debería superar los 100-120 g.

  Yo no recomiendo comerla más de 3-4 veces a la semana de carne, y 3-4 veces a la semana de pescado y cuando lo hagáis, que sea de máxima calidad (eco).

  - **Carne:**
    El consumo de carne es uno de los principales problemas medioambientales, y su exceso en el cuerpo humano puede perjudicar el hígado, los riñones y los intestinos.

  - **Pescado:**
    Pescados azules recomendados: jurel, sardinas, anchoas, boquerones, rodaballo, congrio, arenque, anguila.
    Pescados blancos recomendados: merluza, pescadilla, lenguado, marrajo, bacalao, lubina, rape, rodaballo, mero, perca, dorada.
    El alto consumo de pescado en el mundo está acabando con la biodiversidad de los mares. Pide pescado salvaje siempre que puedas. Evita el atún en lata, el salmón que no sea de acuicultura ecológica certificada, el panga y el halibut. No chupes la cabeza de las gambas. Ten cuidado con el consumo de mejillones (no los comas cada semana). Aprende a cocinar el pescado en general con algas (si no tienes problemas de tiroides) o laurel para ayudar al cuerpo a no absorber tantos metales pesados. Compra pescado congelado siempre que sea solo pescado y lo descongeles

bien.

- **Huevos:**
  Comer alimentos con colesterol NO hace aumentar los niveles sanguíneos de colesterol y, por lo tanto, NO aumenta el riesgo cardiovascular. El sedentarismo y el azúcar, sí. Puedes comer huevos ecológicos cada día sin problemas.

- **Proteínas vegetales:**
  Legumbres (y derivados de la soja como el tofu o el tempeh), seudocereales (quinoa, trigo sarraceno, amaranto, teff), frutos secos, semillas (chía, cáñamo…), espirulina, seitán de espelta.

- **GRASAS SALUDABLES:**

  Semillas, frutos secos, aceite de oliva virgen extra de primera presión ecológico, aceites de semillas (lino, sésamo, cáñamo…), aguacate y su aceite, coco y su aceite, huevos, pescado azul de tamaño pequeño, carnes ecológicas. Ración de grasas: 1 ración pequeña en cada comida (una cucharada de semillas, o un puñadito de frutos secos, o 1-2 huevos, o medio aguacate, o 1 cucharada de coco, o 2 cucharadas de aceite, o 1 cucharadita de ghee…).

- **CEREALES INTEGRALES:**

  Los cereales no son imprescindibles. La glucosa que contienen, sí. También podemos obtenerla a partir de verduras y, sobre todo, de las legumbres, la fruta y algunas hortalizas y tubérculos como la patata, la zanahoria, la calabaza, la yuca, el boniato, el tupinambo, el ñame, la remolacha y la chirivía.

  Si comemos cereales, que sean integrales (completos), y debemos reducir al máximo el consumo de trigo actual (y el pan convencional).

  Los cereales integrales conservan la cáscara, donde encontramos:

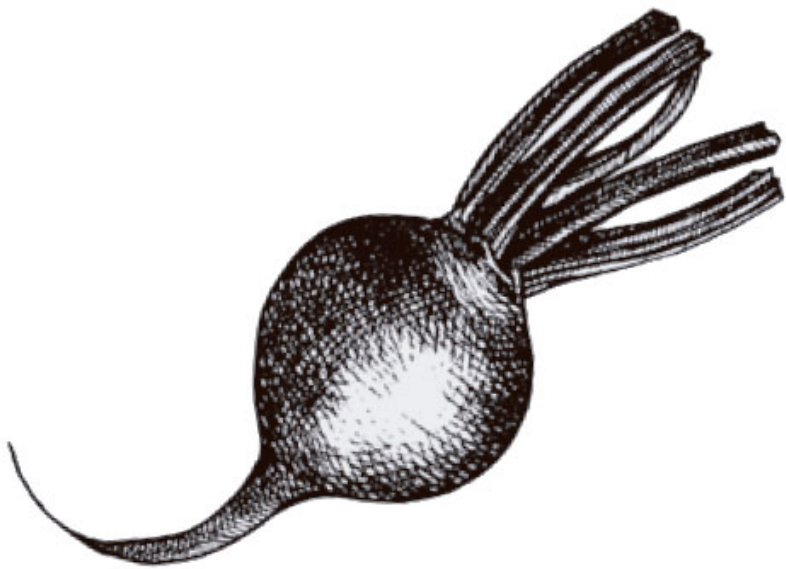
  - **La fibra:**

Un componente esencial con efecto prebiótico (comida de nuestras bacterias) y, por lo tanto, mejora nuestra salud intestinal e indirectamente la inmunitaria, nerviosa y hormonal.

- La mayor parte de las vitaminas y minerales. Por lo tanto, los cereales integrales aportan muchos más beneficios nutricionalmente y todo el mundo tendría que tomarlos, no solo las personas que no van bien al baño.

La ración no es un plato entero, sino unos 50-60 g en crudo (no llega a medio plato una vez hervidos).

Los lácteos se han relacionado con problemas digestivos, deficiencias de hierro, alergias, sinusitis, erupciones en la piel, acné, infecciones… No tomes lácteos cada día, y menos si no son ecológicos. Si puede ser, en forma de kéfir. Y si podemos escoger, que sean de cabra o de oveja.



Lista de la compra
(subraya o marca lo que necesites)

VERDURAS

Calabacín, berenjena, pimiento, cebolla, cebolla tierna, ajo, ajos tiernos, espárragos, setas, puerro, calabaza, apio, nabo, chirivía, hinojo, judía verde, zanahoria, guisantes, espinacas, acelgas, col, coliflor, brócoli, romanesco, col rizada o kale, coles de bruselas, alcachofas, lechuga hoja de roble, rúcula, canónigos, endivias, escarola, tomate, remolacha, rábano, col lombarda, pepino, verduras, fermentadas, germinados, algas, flores comestibles.

FRUTAS

Naranja, mandarina, pomelo, limón, manzana, pera, plátano y banana, kiwi, fresas, arándanos, frambuesas, nectarina, melocotón, paraguayo, albaricoque, níspero, cerezas, ciruelas, higos, melón, sandía, caqui, chirimoya, papaya, mango, granada.

PROCESADOS DE CALIDAD

Leche vegetal (de arroz, almendra, coco, avena…) | Pan integral de calidad (de trigo sarraceno, amaranto, arroz, trigo Xeixa, escanda, kamut, teff…) | Ghee | Queso, yogures o kéfir eco de cabra o de oveja | Tahina | Paté vegetal o crema de frutos secos, sin azúcar
Crema de verduras eco (solo verduras).

PROTEÍNA ANIMAL

Pollo, pavo, conejo, ternera… | Jamón ibérico | Huevos ecológicos.

Pescado azul:

jurel, sardinas, anchoas, boquerones, rodaballo, congrio, arenque, anguila…

Pescado blanco:

merluza, pescadilla, lenguado, marrajo, bacalao, lubina, rape, rodaballo, mero, perca, dorada y marisco de calidad (cigalas, langostinos, gambas…).

SEMILLAS

Sésamo, lino, chía, girasol, calabaza, cáñamo, amapola…

FRUTOS SECOS

Almendras, avellanas, piñones, nueces, nueces de Brasil o de Macadamia, pistachos, anacardos, castañas, dátiles, pasas…

LEGUMBRES

Lentejas, lentejas rojas, garbanzos, alubias blancas, azukis…

CEREALES

Arroz integral, pasta integral de calidad, quinoa, mijo, trigo sarraceno, polenta eco…

ACEITES

Aceite de oliva virgen extra, aceite de coco (en invierno suele solidificarse y se convierte en una especie de mantequilla), de lino, de cáñamo, vinagre de manzana, umeboshi…

ESPECIAS Y HIERBAS AROMÁTICAS

Jengibre, cúrcuma, cacao puro en polvo, canela, vainilla pura en polvo, perejil, orégano, albahaca, comino, cilantro, azafrán, tomillo, romero, laurel, saúco, sal de hierbas, pimienta, nuez moscada…

INFUSIONES

Con teína (de más a menos cantidad):

té negro, té rojo, té verde, té blanco.

Sin teína:

bancha, sencha, kukicha, rooibos.
Boldo, para limpiar el hígado.
Cola de caballo, para mejorar la retención de líquidos y la diuresis de los riñones.
Anís estrellado o hinojo, para los gases.
Romero y/o menta, por si hay malas digestiones o resfriados.
Regaliz, si tienes la tensión baja.
Pasiflora, valeriana, tila o melisa, si tienes la tensión alta, ansiedad o insomnio.

OTROS

Levadura nutricional, bicarbonato, harina de coco, espirulina en polvo, agua con gas, kombucha, rejuvelac…

Cómo organizar la cocina y que no se te coma

NEVERA:

En la puerta hay que dejar: huevos, caldo, crema de verduras, agua fresca en verano, kombucha, leches, aceites de semillas y semillas molidas, botes preparados de salsas, ghee y patés.

En los cajones de menor temperatura:
fruta y verdura.

En el estante de arriba del todo:
quesos, yogures y postres vegetales, gelatinas, púdines.

En otros estantes:
pescado, carne, verduras fermentadas, germinados.

Te recomiendo envolver con papel de cocina un poco húmedo ingredientes como el perejil, la rúcula o las setas.

CONGELADOR:
Verduras como judía verde, espinacas, acelgas, guisantes, alcachofas, espárragos, brócoli, coliflor, frutos rojos, pescado, carne, pan cortado y platos ya hechos que te sobren.

ARMARIO:
Cereales y harinas (en verano, para que no proliferen insectos, puedes guardarla en la nevera en un bote de cristal), legumbres, frutos secos y semillas guardados en botes de cristal, patés, cremas y leches sin abrir, algas.

Cajón o armario para los básicos, que no reciba luz ni calor:
Aceite de oliva virgen extra y vinagre, sal, especias y hierbas aromáticas, cebolla, ajos, patatas, boniatos, infusiones.

ENCIMA DE LA MESA O SOBRE EL MÁRMOL:
Fruta.

Por qué debemos tener cuidado con los alimentos

que se anuncian

Es importante hablar un poco más sobre la presión y el «lavado de cerebro», o desinformación, que llevan a cabo las campañas de marketing de bebidas y alimentos. Nos transmiten mensajes nutricionales erróneos y confusos, pero muy bien disimulados y convincentes, y nos los acabamos creyendo y aplicándolos.

El marketing invierte millones de dólares y de euros cada año en campañas de comunicación para convencernos de que necesitamos comer y beber productos de calidad dudosa o ultraprocesados en lugar de comer alimentos reales (los de toda la vida).

Seguro que habéis oído hablar de ciertos productos *light*, como galletas «digestivas» o cereales integrales o con fibra que se supone que ayudan a perder peso; ciertos productos lácteos que refuerzan las defensas, que facilitan ir al baño o que son buenos para el corazón; y mensajes del tipo «la carne de cerdo es la nueva carne blanca».

Es importante puntualizar que a las grandes empresas alimentarias les interesa tener instituciones u organizaciones de médicos, pediatras y nutricionistas que las apoyen, para poder utilizar su nombre y transmitir así al público una cierta sensación de tranquilidad y seguridad. Cuando unas galletas llevan en el envase el sello de la Asociación Española de Pediatría, los padres están convencidos de que aquellas galletas serán lo mejor que les pueden dar a sus hijos, sin pararse a mirar al detalle qué llevan exactamente.

Otras marcas directamente se apuntan al carro de las modas *healthy* y crean versiones *light*, *healthy*, *life*, eco, bio o *green*. Como si eso las hiciese totalmente saludables y responsables.

Es increíble que la mayoría de la gente tenga nociones de alimentación saludable «gracias» a la televisión, y especialmente gracias a la publicidad. Que nos digan que un lácteo reduce el colesterol, que una conocida crema de chocolate es el desayuno más energético, que unos fideos precocinados que se calientan en el microondas son la mejor idea para cenar o que un pan de molde que se conserva intacto durante meses es la opción más sana y, lo que es peor, que nosotros nos lo creamos todo, es para echarse las manos a la cabeza.

He estudiado Publicidad y Relaciones Públicas y he trabajado en algunas empresas de este sector. Conozco la forma en que se estudia el funcionamiento del cerebro humano y cómo se da la vuelta a los argumentos para vendernos «cosas que necesitamos», tocándonos las emociones a través de los sentidos y los recuerdos.

Así que, por favor, o no veáis tanto la tele, o cambiad de canal siempre que haya anuncios, o haced otras cosas durante la publicidad y, sobre todo, no os creáis absolutamente nada de los anuncios relacionados con la comida. Acudid a un nutricionista si os veis perdidos con lo que tenéis qué comer y cómo organizarlo.

TIENDAS ORGANIZADAS PARA VENDER

¿Sabías que las tiendas están superestudiadas para que pases en ellas el máximo tiempo posible y acabes comprando algo que no tenías pensado comprar? Esto se consigue a través de distintas estrategias:

- La rotación de productos: ¿No te ha pasado nunca que vas al supermercado de siempre y te han cambiado toda la organización de los productos? Lo hacen expresamente para que busques y encuentres más cosas.
- Los productos que tienen un precio más alto o que interesa más vender están a la altura de nuestros ojos, mientras que los más económicos se colocan en la parte superior o inferior de los estantes. En las secciones donde hay alimentos o productos destinados a los niños, estos están a su altura.
- Fijaos en que los suelos suelen ser muy brillantes. Esto provoca que nuestro inconsciente piense que resbala e involuntariamente andemos más despacio.
- Los productos de primera necesidad, como la fruta, el pescado o la carne, están situados al final del supermercado para que tengas que cruzar todos los pasillos y haya más oportunidades de compra de otro tipo de alimentos.
- Nos han acostumbrado a que los carteles en rojo corresponden a ofertas y ahora están empezando a usarlos para anunciar cualquier producto, aunque no esté de oferta, para que lo veamos y caigamos en la trampa.
- Las cestas y los carros son cada vez más grandes, para que no tengas la sensación de que compras mucho (¿os acordáis de las

cestas rojas de antes, que eran más pequeñas?).

- Las panaderías suelen estar ubicadas en lugares estratégicos para que el aroma y la visión del producto te lleguen fácilmente, a ti y a tus glándulas salivales. Un peligro, pues, si compramos a media mañana o a media tarde.
- Te sugieren combinaciones de alimentos tipo «fresas + nata», poniéndola en medio de la frutería, o «nachos + guacamole», etc.
- Colocan productos como pilas, calcetines, pasta de dientes, chicles y chocolate en la cola de la caja para que puedas comprarlo más fácilmente, de forma impulsiva, con la excusa de que «siempre va bien».
- Suelen poner música tranquila en los supermercados (para que lo mires todo con calma) y música muy movida en las tiendas de ropa (para que compres compulsivamente).
- Estamos habituados a ir siempre por la derecha; por ello en la mayoría de supermercados los productos más tentadores y que se quieren comercializar en mayor volumen se colocan a la derecha.
- Las tiendas más modernas dejan espacios dentro del local para otras actividades además de comprar, de modo que puedes quedarte más rato: leer libros, tomar un café (no solo en supermercados, también en tiendas de decoración, zapaterías…). Esto es muy común en ciudades como Londres o Nueva York.

Hay que tener cuidado también con los envases *big*. En nuestra sociedad se hacen «pruebas» constantemente que nos incitan a «ahorrar», pero en realidad acabamos pagando –y comiendo– más. En el caso de las cajas de palomitas, por ejemplo, solo suele haber un par de euros de diferencia de precio entre la caja mediana y la grande, pero la diferencia en la cantidad es muy grande; tienes dos horas de película para no parar de comer sin darte cuenta.

Esta es una práctica habitual en las bebidas con gas, los lácteos, los helados… y también en panaderías, con los productos de bollería o pastelería. ¿No has comprado nunca un 2 x 1 en la panadería, no porque quieras dos, sino porque tienes la sensación de que estás ahorrando dinero? Y te acabas comiendo dos madalenas o dos rosquillas, que van directamente a tu *coulant*.

ENTONCES, ¿DÓNDE Y CÓMO COMPRAMOS?

Es importante asumir que seguramente no podremos hacer toda la compra en un mismo establecimiento. Para empezar, porque quizá hay productos que te gustan más de un sitio que de otro, o porque son más baratos, o porque alguien de la familia necesita o quiere un producto en concreto. Pero también porque tal vez encuentras algunas cosas más sanas en un lugar y otras en otro.

Asumirlo significa entender que hacer la compra no es una pérdida de tiempo, sino algo necesario y a lo que debemos dedicarle tiempo si nos interesa la salud, el bienestar y nuestra felicidad.

- Te recomiendo que no compres nunca con hambre, porque comprarás más. Es mejor ir siempre después de desayunar o de comer. A media tarde o antes de comer, como te decía, son los peores momentos, ya que hace más horas que hemos comido y son nuestros momentos «débiles» del día.
- Aprovechar las ofertas está bien, pero recuerda que a veces más barato también significa menos calidad.
- Intenta comprar varias unidades del mismo producto por si te quedas sin a mitad de semana, para no tener que volver otro día y acabar perdiendo tu valioso tiempo teniendo que ir a comprar tres veces a la semana.
- Las primeras veces que vayas a un nuevo establecimiento, dedica más tiempo a comprobar dónde está cada cosa, a observarlo todo, a leer las etiquetas de marcas nuevas…
- Si tienes que escoger un supermercado, que sea completamente ecológico o con muchas opciones ecológicas. Recuerda: que disponga de una sección con alimentos para intolerantes (celíacos, por ejemplo) o de dieta no significa que ofrezca alimentos de calidad o ecológicos. También tienes la opción de comprar una parte en el supermercado y otra en un herbolario (debes organizarte para ir a los dos sitios, entonces). Y una buena opción para la fruta y la verdura es que te la traigan a casa (¡o al trabajo!) con una cesta ecológica o cooperativa. ¿Sabes que también puedes comprarlo todo online? En internet existen supermercados que tienen bastantes opciones ecológicas. También hay opciones online, o para comprar pescado o carne eco a domicilio (es una gran idea para comprar carne de proximidad). En la web tienes opciones para que las vayas conociendo.
- Recuerda dejar siempre bolsas en el coche y tener una bolsa

plegable a mano. Si vas andando a comprar, ponte una nota en el recibidor o deja las bolsas visibles, porque mucha gente no se acuerda nunca de cogerlas y las van guardando como si las coleccionasen.

- Cuantos menos productos envasados compres, mejor. Si encuentras un comercio que venda a granel, hazte fan. Llévate los táperes o las botellas de vidrio y ahórrate el envase. Recuerda que no solo estarás respetando el entorno, sino también a ti mismo.
- No compres alimentos procesados para tener en casa para momentos puntuales, o por si viene alguien, o para los niños (como patatas fritas, galletas, azúcar, un bote de crema de chocolate…). Come este tipo de productos cuando estés fuera de casa, porque al final tenerlos en casa no acaba siendo tan ocasional y a la primera que te acuerdes de que lo tienes, te lo comerás tú. En casa, en el día a día, intenta comer bien, saludable, limpio, consciente, inteligente, y deja la flexibilidad para las comidas especiales fuera de casa.

Dieta social, dieta flexible

En este punto del libro, es importante tener en cuenta que no vivimos en una burbuja, que vivimos en sociedad (una sociedad no muy saludable), que salimos a comer y beber fuera de casa y que tenemos celebraciones.

Por eso toda dieta debería tener una flexibilidad, porque no estamos solos, nos relacionamos, somos seres sociales y necesitamos formar parte de un grupo.

Todas las culturas tienen cosas muy bonitas y únicas, como compartir con los amigos una paella en verano, o saborear la *escudella* de Navidad de mamá, o los canelones de la abuela en Sant Esteve. Saber disfrutar de momentos y de pequeñas cosas como estas es también uno de los grandes placeres de la vida, y no creo que tengamos que renunciar a ello.

Poco a poco, puedes ir introduciendo recetas saludables en la familia para demostrar que también hay opciones más sanas que son sabrosas, y empezar a sugerir comer en restaurantes vegetarianos, ecológicos, de *slow food* con los amigos o con la

pareja.

En la revista online en la que colabora, Soycomocomo.es, encontrarás un mapa con muchos lugares de cocina saludable donde ir a comer. Tienes que ser consciente de que es un camino que ellos (familia o amigos) no han escogido, y que si presionas demasiado te tratarán como un «bicho raro» o como un pesado, pero si lo haces bien y progresivamente te acabarán pidiendo más recomendaciones y serás su «fuente de inspiración» *healthy*. En serio.

A mí todavía me miran raro cuando pregunto si tienen leche de arroz o si me pueden poner menta en el té verde. Pero mira, si no pregunto, nunca lo sabré. Antes no había leche de soja ni pan integral en ningún sitio y los primeros en pedirlo fueron considerados unos frikis.

Mientras vayas escogiendo lugares más sanos y vayas ayudando a que tu entorno también los pruebe, recuerda tener excepciones menos sanas. Sí. Un día es un día. No pasa nada si un día te comes un cruasán. En serio. Yo también lo hago. Ahora tengo familiares y amigos que si algún día me ven comiendo o bebiendo algo no saludable me dicen que me harán una foto y la colgarán en las redes sociales. No pasa nada si un día voy a un hotel donde tienen crema de chocolate convencional y quiero volver a probar ese sabor.

La diferencia es que ahora yo ya controlo lo que como (ya no tengo ansiedad); no es la comida la que me controla a mí, sino que domino qué es lo que tengo que comer y qué me sienta bien y tengo por la mano alternativas saludables muy ricas.

Quiero que llegues a este punto. Conseguirlo solo está en tus manos. Es un proceso, pero si empiezas ya, llegarás antes. No te estreses, no quieras correr. Recuerda que somos humanos, no máquinas. Sé tolerante contigo mismo y respétate.

Alimentos que conviene tener lejos

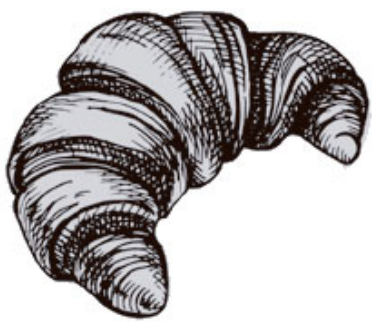
LOS ALIMENTOS PROCESADOS

Hay alimentos que restan más que suman. Los procesados son ese tipo de alimentos.

Hoy en día gran parte de la población come alimentos procesados, porque nuestro estilo de vida es estresante y «cansado». Queremos cosas rápidas, y las empresas se adaptan a nuestras necesidades. Tenemos comida envasada en las cafeterías, en máquinas expendedoras que están hasta en el metro. Sin saberlo, nosotros mismos estamos haciendo crecer una industria de comidas con sabores artificiales y componentes que lo que hacen es que el producto se conserve cada vez más tiempo (como si tuviésemos que ir a vivir a un búnker). Todos (incluidos la industria y el Gobierno) tienen su parte de culpa, pero somos nosotros quienes pedimos, escogemos y compramos estos productos. Si dejamos de comerlos, ellos dejarán de producirlos.

Cuando hablamos de alimento procesado, hablamos de un producto que no tiene nada que ver con lo que tomamos directamente de la naturaleza. Es un alimento tratado, mezclado con otros componentes, sometido a tratamientos mecánicos o químicos, cuya forma original se ha transformado y al que se ha añadido algún aditivo para darle sabor o para conservarlo mejor.

La próxima vez que vayáis al supermercado, fijaos en los alimentos que lleva la gente cuando estéis en la cola de la caja. Veréis que la mayor parte son alimentos procesados que nos suelen facilitar el trabajo para no tener que cocinar demasiado, pero que no son una buena opción.



Los alimentos procesados

Salsas: mayonesa, salsa de tomate, kétchup…
Ciertas cremas de verduras.

Caldos vegetales en líquido o en pastilla.
Conservas en lata o vidrio.
Platos preparados de nevera o congelador.
Platos para calentar en el microondas.
Platos de pasta fresca, rellena o sin gluten.
Masas de pizza.
Galletas.
Madalenas y brioches.
Bollería, repostería y pastelería.
Chocolate.
Cremas de chocolate y frutos secos.
Patés animales o ciertos patés vegetales.
Ciertos panes y tostadas.
Embutidos.
Carne picada.
Hamburguesas.
Salchichas.
Albóndigas.
Ciertos cereales de desayuno.
Postres lácteos, ciertos postres vegetales.

¿Qué pueden contener estos alimentos que hace que no sean nada recomendables? Grasas de mala calidad, exceso de sal, aditivos sintéticos y azúcares. Mirad las etiquetas.

Con frecuencia encontramos alimentos envasados a un coste muy bajo, y esto es el resultado de reducir la materia prima de calidad y añadir otros ingredientes que le aporten una textura mejor, más sabor y que se conserven durante más tiempo.

Es cierto que muchas veces se utilizan aditivos naturales, aunque su uso acaba siendo excesivo y los encontramos en todas partes, y al final acabamos consumiendo mucha cantidad de un mismo ingrediente, que añadido a algunos alimentos no tiene el mismo efecto que si lo encontrásemos de manera natural. Es lo que sucede con la fructosa, que se agrega como edulcorante en algunos productos sin azúcar, aunque no tiene nada que ver comerse una pieza de fruta con un alimento con fructosa añadida.

Una vez me entrevistaron en un programa de la televisión catalana para hablar de los azúcares y me preguntaron cuál era el alimento procesado más saludable. Lo primero que pensé fue que si me preguntaban qué procesado podían comer es que no habían

entendido nada de lo que les había explicado sobre los inconvenientes de comer procesados. Aún así, les expliqué que el pan y la pasta, que no dejan de ser alimentos procesados, si los elegimos de calidad y en su justa medida, pueden ser un muy buen alimento.

Cómo leer una etiqueta

Cuando os fijéis en las etiquetas de los productos, veréis dos tipos de informaciones distintas: la información nutricional (que es un recuadro en el que aparecen la cantidad de grasas, proteínas y glúcidos por 100 gramos de producto) y la lista de ingredientes.

Esta última es la parte que os interesa leer y controlar. Es lo que diferencia un alimento procesado de otro que procede directamente de la naturaleza.

No os recomiendo demasiado un alimento que contenga cuatro ingredientes o más, a no ser que sea una crema de verduras o un paté vegetal y solo lleve verduras o alimentos que tu abuela conozca. Es decir, no solo importa la longitud de la lista, sino también qué tipo de ingredientes contiene, si son naturales o sintéticos.

También es interesante que sepáis que los ingredientes de la lista están ordenados según la cantidad de cada uno que lleva el producto, así que cuanto más al final de la lista esté el ingrediente, menos cantidad habrá.

En la web del libro os he preparado unos vídeos en los que os explico cómo detectar los alimentos que aparentemente son saludables pero las etiquetas de los cuales dan miedo.

EL AZÚCAR, LA SAL Y LAS GRASAS DE MALA CALIDAD

¿QUÉ CONSIDERAMOS AZÚCAR?

Cuando hablamos de azúcar, hablamos de lo que nos traen en polvo

o en sobres para acompañar a los cafés, ya sea blanco, moreno, integral, de panela, de rapadura o de coco.

Aun así, la miel, las melazas, los siropes (de arce o de agave, por ejemplo), la fructosa añadida, la dextrosa añadida o el sorbitol son componentes que producen casi el mismo efecto sobre nuestro cuerpo; por lo tanto, yo los pondría en el mismo saco, aunque hay algunas excepciones puntuales (como la miel cruda o la melaza de arroz).

¿Dónde podemos encontrar estas excepciones? Pues, por ejemplo, en un restaurante en el que sirvan *mel i mató* (requesón con miel) de buena calidad, o los deportistas que necesiten hacerse sus propias barritas energéticas y utilicen melaza de arroz para pegar semillas, frutos secos, cereales o frutas deshidratadas.

Volviendo al tema de los azúcares añadidos, hay muchísimos alimentos y bebidas preparadas de las que nunca lo sospecharíamos que los llevan: salsas, bases de pizza, pastas sin gluten, bebidas de almendras, galletas integrales de herbodietética, madalenas tradicionales, postres lácteos como batidos, natillas, mousse…

Al final del libro os dejo una receta muy sencilla para preparar salsa de tomate sin azúcares (la básica de toda la vida se prepara con azúcar para equilibrar la acidez del tomate, y algunas versiones de herbodietéticas contienen melazas).

Solemos comer ciertos alimentos, especialmente dulces, como premio, porque «nos lo merecemos». Un trozo de chocolate después de cenar o un cruasancito a media tarde porque llevas un día muy duro… pero no es lo mejor que podemos hacer para premiarnos, más bien nos estamos castigando. Este tipo de alimentos no nos aporta nada bueno.

Por un día no pasa nada, pero el problema es que la mayoría lo come más a menudo de lo que es consciente, y muchas veces ni siquiera lo disfruta. Si nos premiásemos con versiones más saludables o supiésemos sacarle provecho o placer, ya sería otra cosa.

No podemos vivir sin azúcar, ¿verdad? Pues que se entere todo el mundo: ¡el azúcar no es bueno para nadie!

Gran parte de la población todavía cree que el azúcar es necesario, sobre todo para los niños, porque nos aporta energía. Y no tienen ni idea de que están poniendo en peligro la salud de esa futura personita.

¿Qué le pasa a mi cuerpo con el azúcar?

Lo desea. Nuestro cuerpo lo «necesita». El primer sabor que probamos al nacer es el sabor dulce de la leche materna (o de fórmula), y por eso los niños siempre prefieren lo dulce antes que cualquier otra cosa, porque les da seguridad.

Por otra parte, como el cerebro, el bazo y los riñones viven de la glucosa (un tipo de azúcar), es normal que nuestro cuerpo se vuelva loco por el dulce.

Si, además de contener azúcar rápido, un producto como el cruasán también contiene grasas y sal, para nuestro cuerpo esto es una bomba de placer.

Es normal que nos cueste evitar un alimento de estas características y que lo deseemos más que cualquier otro.

Según investigadores de la Universidad de Birmingham,* nuestros alimentos favoritos y los que consumimos más tienen este rasgo en común: contienen sal, azúcar y grasa.

Es curioso que seamos tan poco conscientes de la cantidad de alimentos que contienen esta tríada. Os sorprenderíais mucho si empezáis a mirar más las etiquetas. La veréis en bolsas de patatas, barritas, *crackers*, palitos, cereales, madalenas, galletas, ciertos panes de molde, embutidos…

La palatabilidad, es decir, lo agradable que resulta un alimento al paladar, influye muchísimo en nuestras preferencias alimentarias. Cuanto más placenteros sean los alimentos, más grande será nuestra ingesta, en muchas ocasiones incluso por encima del hambre.

La sal, por otro lado, nos da *vidilla*; en cierto modo nos activa, porque «acelera» la circulación. Los españoles consumimos 9,7 gramos de sal diarios, el doble de la cantidad recomendada. Este exceso de sal que toma la mayoría no es nada bueno para la tensión arterial y el sistema cardiovascular. Un estudio publicado en la revista *Neurobiology* muestra que un exceso de sal o sodio en la dieta conduce a una disminución cognitivoneuronal más rápida.*

En general, los humanos tendemos a evitar los alimentos amargos, porque hace miles de años se asociaban con alcaloides tóxicos, mientras que la acidez de algunos alimentos indicaba el deterioro o la inmadurez del alimento. Esta asociación está en nuestro interior, como un programa guardado en la historia de la supervivencia humana.

El problema es que ingerimos constantemente este «cóctel molotov» de grasa + azúcar + sal y nuestro cuerpo no sabe qué hacer con él, le da más trabajo de limpieza y sobreexcita el

páncreas, que genera insulina continuamente y hace que el cuerpo acumule más grasa, además de conllevar consecuencias importantes para el sistema cardiovascular.

El riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular es un 21 % más alto en personas que toman azúcar que en personas que no la toman,* y tomarse una lata de bebida con azúcar al día (ya sea con gas, con cacao en polvo o una bebida láctea) puede aumentar un 22 % el riesgo de sufrir diabetes tipo 2.*

Los alimentos ricos en azúcares simples, por otro lado, no sacian. Los complejos (como los que encontramos en cereales integrales, frutos secos, patatas y boniatos o en el pan integral), sí. Por otra parte, el consumo de azúcar* y harinas refinadas puede desactivar la leptina, y esto provoca que muchas veces no podamos poner freno a su consumo. Y, como desequilibra la insulina, indirectamente también puede desequilibrar otras hormonas de la saciedad, como la grelina.*

Por este motivo, cuando desayunamos una pieza de fruta o un bol de cereales refinados es normal que al cabo de dos horas queramos comernos un buey, o que lo único que nos sacie y nos tranquilice para merendar sea el pan tostado.

Y nos pasamos el día así, con subidas y bajadas de azúcar, porque al cabo de dos o tres horas de haberla ingerido nuestro cuerpo vuelve a necesitarla.

Además, el azúcar es muy perjudicial para el sistema nervioso, y existen estudios* que demuestran que podría ser más adictivo que la cocaína. El azúcar incrementa la liberación de dopamina en el circuito de la recompensa, descompensándolo, y puede acabar disminuyendo los receptos de dopamina en uno de los núcleos que lo integran, el núcleo accumbens.

Los azúcares refinados, junto con el glutamato monosódico (presente en muchos alimentos procesados) también sobreestimulan el sistema nervioso central, cosa que implica una hiperexcitación neurológica (con caducidad muy cercana).*

¿Y qué les damos a los niños y cómo lo hacemos? Cuanto más tarde introduzcamos los alimentos procesados y con azúcares, mejor. Veo niños muy pequeños comiendo galletas y pan blanco todo el día. Les podemos ofrecer opciones más saludables, en serio.

Sé que no es nada fácil controlar la alimentación de los niños, y sé que muchos padres lo intentáis cada día y que es complicado: el niño nunca tiene hambre, o tiene un paladar muy exquisito, o

simplemente no quiere comer, y le acabamos dando lo que sí acepta).

Esto en los países del Tercer Mundo no pasa, pero aquí tienen de todo, qué le vamos a hacer. Sé que intentar ser *healthy* y que también lo sean nuestros hijos es ir a contracorriente de la sociedad y que se hace duro, sobre todo ante los comentarios de amigos o familiares.

También sé que hay infinidad de acontecimientos y momentos en los que los niños están expuestos a alimentos procesados, refinados y azucarados, y que ellos no tienen la capacidad de poder escoger lo más beneficioso para su salud. Este es nuestro papel. Explícales que aquello puede hacer que les duela la barriga, o que es malo para los dientes, o que no les va a ayudar a crecer o a estar contentos. Y anímales a que colaboren en la preparación de recetas más sanas, a que prueben otras versiones, a que puedan encontrar lo que les gusta, diferenciando sabores y alimentos mientras juegan con el padre o la madre.

Tened cuidado con los azúcares que podéis encontrar «ocultos» en productos procesados: dextrosa, sirope de arce, azúcar de panela, azúcar de rapadura, azúcar de coco, melaza, miel, fructosa, jarabe de trigo… etc.

Las famosas galletas con nombre de mujer y las galletas «digestivas», que la gente considera las más tradicionales y sanas, son tan bollería como un cruasán: ¡contienen la misma cantidad, o incluso más, de azúcares y grasas no saludables! (mantequillas, margarinas, aceites refinados como el de palma…).

Y lo peor de todo es que en España comemos cinco kilos de galletas al año por persona* y somos el segundo país del mundo con más consumo de pan y bollería industrial.*

Fijaos a la salida del colegio de los niños qué come la mayoría para merendar. A todos los padres nos preocupa la salud de nuestros hijos, pero muchos les dan bollería industrial, pan con chocolate, zumos, galletas, madalenas, chucherías para los cumpleaños…

Para las personas realmente concienciadas con la alimentación, hacer algo así es como apuntar al hijo a una extraescolar de gimnasia y que se pase toda la clase durmiendo; es decir, una barbaridad y una pérdida de dinero y de esfuerzo.

Según la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética, un desayuno completo debe contener un lácteo, un cereal y una fruta o un zumo; por lo tanto, tomar un bol de cereales con mucho azúcar (como el 99 % de los que encontramos en el supermercado) con cualquier tipo de leche o zumo envasado sería un desayuno infantil saludable, pero una tortilla de verduras no.

Un día de estos algún nutricionista tendrá un ataque, pero no por problemas cardiovasculares, ¡sino por los disgustos que nos dan las asociaciones, las marcas y los periodistas!

Un desayuno completo debe contener vegetales y grasas de calidad, y proteínas y/o cereales integrales sin azúcar.

Consejos para desengancharnos del azúcar

Aprender a cocinar platos sabrosos sin azúcar con recetas saludables. Al final del libro tienes recetas para hacer madalenas, pancakes*, galletas y pasteles saludables.*

Buscar e ir a establecimientos (cafeterías, restaurantes, tiendas) con alternativas sanas.

Dejar de utilizar edulcorantes que nos recuerden el sabor dulce y así acostumbrar a nuestro paladar a otros sabores. Un exceso de azúcar y sal enmascara al resto y sin ellos todo nos parece insípido.

Buscar otros métodos para obtener placer, energía, afecto, tranquilidad y recompensa (hablaremos de ello más adelante).

Recordarnos que no pasa nada si consumimos azúcar en una ocasión especial, pero también que cada vez que lo comemos estamos más cerca de volver a necesitarlo.

Si pasas el «mono» durante unos días, después no lo echarás tanto de menos.

Lo mejor que puedes hacer para la salud de los que te rodean es no ofrecer ningún alimento con azúcar, ni siquiera cuando sirvas el café o prepares un pastel. Rebélate. Si tú empiezas el cambio, llegará un día en que dejaremos de celebrarlo todo con azúcar. Recuerda que las marcas se adaptan a las modas y que las modas empiezan con alguien que no tiene vergüenza y que se aleja de lo que hace el resto.

EL ALCOHOL

El 90 % de los adultos españoles incluye el alcohol (frecuente o esporádicamente) en su vida.* Unos datos alarmantes, teniendo en cuenta que es un componente más peligroso de lo que creemos.

De hecho, en España se consumen más calorías a partir del alcohol que de las legumbres.*

No sé por qué me echo las manos a la cabeza, si no me extraña, nuestra cultura siempre ha sido así. ¿Os imagináis celebrando algo con un batido de garbanzos? No os encaja la idea, ¿verdad? En cambio, ¿a que sí asociáis la imagen de la risa con alguna bebida alcohólica?

Esto tiene que parar. No necesitamos una bebida con alcohol para reírnos ni para pasarlo bien. Nos estamos cargando nuestra salud y el bienestar futuro por una falsa creencia que hace muchos años que la industria paga para que sigamos con esta idea en la cabeza.

La industria cervecera nos recuerda cada verano lo estupenda, alegre y juvenil que es la persona que la toma. En cambio, no hay ninguna inversión publicitaria ni de marketing que venda la idea de que el agua mola (que es saludable, sí, pero que es guay para brindar y celebrar, no). Esto no depende de lo que se beba, sino de lo que se haga y con quién se haga. Recuérdalo.

La industria del vino ha pagado millones durante años para hacernos creer que su consumo era cardiosaludable a causa de su contenido en flavonoides (que también contiene la uva, y no tiene tantos efectos perjudiciales).

Hace años que se revisaron estos estudios y se han hecho otros nuevos con más de 260.000 personas y no solo se ha comprobado que no es así, sino que es justo al revés:

El resveratrol tiene unos efectos antioxidantes comprobados,* pero el efecto del alcohol sobre el cuerpo, aunque sea en muy poca cantidad, pasa por encima de los beneficios que nos pueda aportar el resveratrol del vino.

En una ocasión se hizo público un estudio que decía que el vino podía ser beneficioso para las personas con depresión. ¡Madre mía! Lo que los lectores de este artículo no saben es que era un estudio observacional y que afirmaciones y generalizaciones como esta (o como la que dice que la cerveza es un «regenerador muscular») pueden hacer mucho daño y son muy peligrosas. Son estudios en los que no se tiene en cuenta nada más que las personas que participan en él: ni si tienen una buena alimentación, si hacen ejercicio, si tienen contacto con la naturaleza, o más tiempo libre, más vida social…

Nos están tratando como a tontos, y mucho. A este paso, un día veremos la noticia en los medios de que beber vino o cerveza es beneficioso contra una invasión zombi y nosotros nos lo creeremos.

Los adolescentes crecen pensando que no podrán sentirse parte del grupo o que no podrán pasárselo bien si no beben. Yo estuve muchos años sintiéndome mal, pero afortunadamente algo dentro de mí me decía que el alcohol no era para mí. Tantos años de no querer salir de fiesta y beber merecieron la pena.

Me da mucha pena ver que la mayoría de gente de mi edad no

sabe hacer otra cosa para pasárselo bien que tomar una cerveza al salir del trabajo, o salir de fiesta y emborracharse cada semana. Me sabe mal ser tan sincera, pero me parece patético. ¡Hay cosas más divertidas en la vida!

El Fondo Mundial para la Investigación contra el Cáncer* ha declarado en varias ocasiones públicamente que hay evidencias científicas que relacionan el alcohol con el cáncer* (y con muchas otras enfermedades).

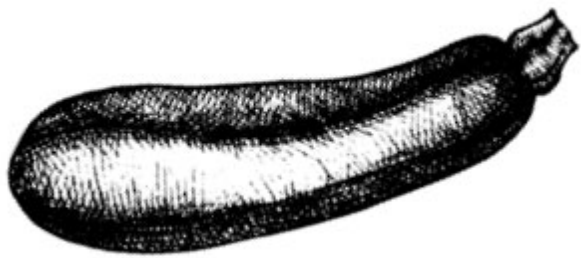
El mismo Fondo Mundial aconseja que todos los profesionales de la salud y las instituciones deberían recomendar no ingerir ningún tipo de bebida alcohólica (y esto incluye el vino y la cerveza). El consumo total de alcohol es el factor clave del problema, no la clase de alcohol.* Pensamos que el vino y la cerveza se salvan, pero no es así.

Por favor, que alguien deje de decir que brindar con agua da mala suerte. Ya te digo yo que no da mala suerte, que llevo mucho tiempo brindando con agua y haciendo caso omiso a todos los que me lo dicen cada vez que levanto el vaso. La suerte te la marcas tú, y tendrás mucha más suerte en el futuro si cuidas tu salud sin brindar con alcohol.

El alcohol es teratogénico, carcinogénico, neurotóxico, adictivo, inmunosupresor, generador de mucosidad y problemas en la piel y perjudicial para el sistema cardiovascular, y aumenta el riesgo de muerte. Beber menos alcohol significa vivir más y mejor.*

¿Podemos beber alcohol de vez en cuando? Sí, muy de vez en cuando, en ocasiones muy especiales. Y, ya que lo haces, que sea de calidad.

Hay algún fin de semana en que me apetece tomarme una clara con patatas bravas; lo disfruto y no pasa nada, pero es muy de vez en cuando.



Los diez alimentos más perjudiciales para la felicidad

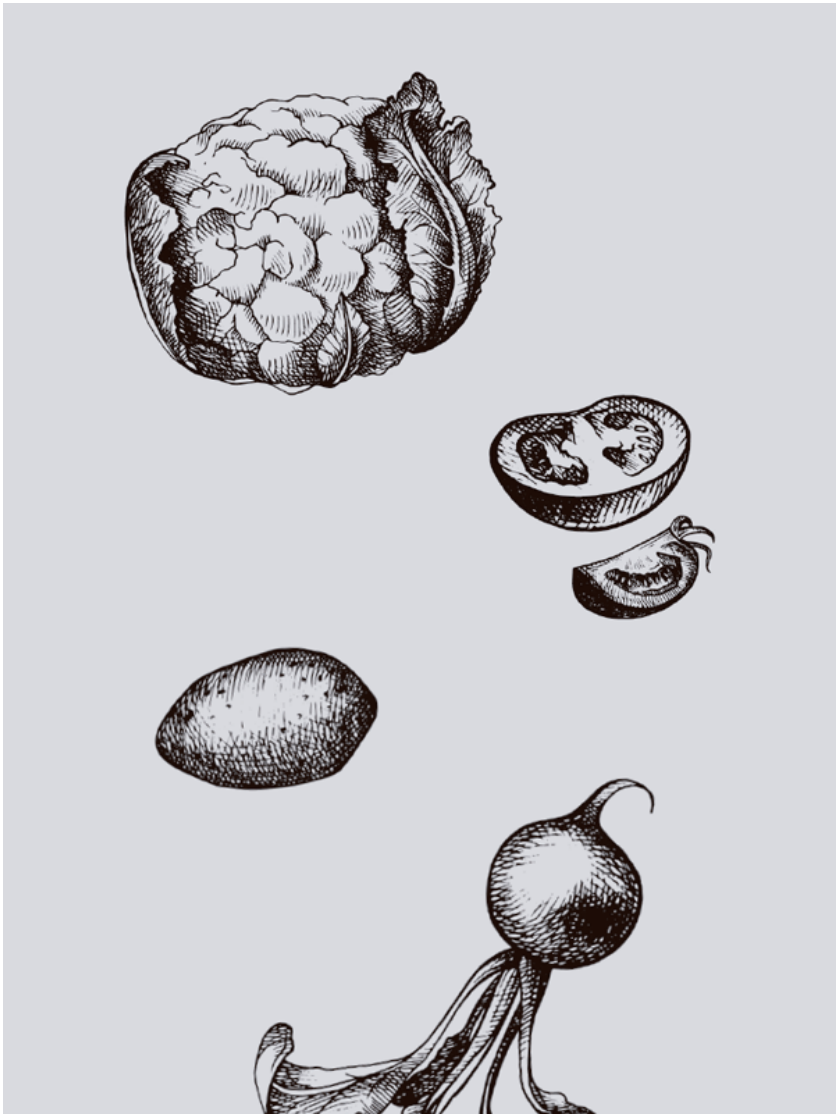
1. *Todo lo que contenga azúcar añadido: bollería, zumos, bebidas con gas, galletas, madalenas, chocolate convencional…*
2. *Todo lo que contenga aceite de girasol o de palma refinado o grasas trans.*
3. *Cereales de desayuno o pasta y arroz refinados (no integrales).*
4. *Alimentos procesados a los que se haya añadido fructosa, melaza, jarabe, jarabe de maíz, sorbitol, maltitol o xilitol.*
5. *Bebidas con alcohol.*
6. *Pizza convencional.*
7. *Frankfurts.*
8. *Hamburguesas de cadenas de comida rápida.*
9. *Exceso de sal, en la mesa o en alimentos procesados.*
10. *Alimentos o restaurantes que utilicen glutamato monosódico.*

Los diez mejores alimentos para la felicidad

1. *Cacao puro y vainilla sin azúcares.*
2. *Pan de calidad (harina integral que no sea de trigo + levadura + aceite + sal).*
3. *Semillas.*
4. *Frutos secos, por su proporción de micronutrientes, aminoácidos y grasas.*
5. *Verduras, frutas y germinados.*
6. *Alimentos con omega 3: semillas de chía, lino y sus aceites y pescado azul pequeño como sardinas, boquerones y anchoas.*
7. *Huevos ecológicos.*
8. *Carne de calidad.*
9. *Aceite de oliva y aguacate.*
10. *Agua (no es un alimento, pero es tan esencial que es como si lo fuera; una deshidratación nos puede provocar cefaleas, bajadas de tensión y desconcentración).*

Descárgate las listas en formato para la nevera en la página web.

La digestión como base para la felicidad



¿Por qué nuestra alimentación tiene que cuidar especialmente del sistema digestivo? Básicamente porque no ensuciar es mejor que limpiar.

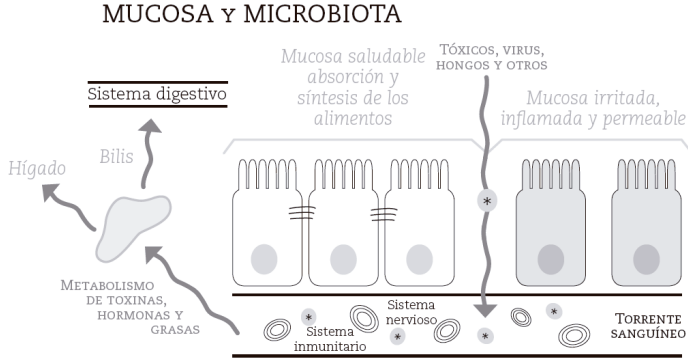
Es normal tener algún desajuste digestivo alguna vez, pero el problema es que la gente se ha acostumbrado a vivir con hinchazón, o diarreas, o estreñimiento, o acidez, o gases porque piensa que es algo normal, que se arregla con un poco de Omeprazol, Almax, un laxante o relajantes.

Es una falta de respeto muy grande que algunos médicos receten directamente antidepresivos a muchas personas que sufrimos problemas digestivos o colon irritable, porque creen que el problema está provocado por los nervios y no tienen otra manera de tratarlo.

Tener alguno de estos síntomas de forma regular o cíclica es un indicativo de que nuestro sistema digestivo no está bien y estos medicamentos no son una buena opción más allá del alivio temporal. Cuidar nuestro sistema digestivo de manera natural es nuestro mejor seguro de salud.

Si lo hacemos, tendremos mejores conexiones neuronales y pensaremos mejor, cogeremos menos resfriados e infecciones, tendremos menos inflamaciones,* más sensación de bienestar, las hormonas más reguladas, nos encontraremos mejor, descansaremos mejor, tendremos más energía y mejor ánimo y podremos evitar la depresión.*

¿CÓMO SON EXACTAMENTE NUESTROS INTESTINOS?



EFECTOS EN EL CUERPO

Deficiencia de nutrientes.
Inflamación (SI).
Autoinmunidad (SI).
Alergias e intolerancias alimentarias (SI).
Fatiga, dolores de cabeza, mente espesa, ansiedad, depresión (SN).

Las bacterias que componen la flora intestinal y la mucosidad segregada por los enterocitos son la primera barrera protectora de los intestinos.

Debajo de esta primera capa protectora de bacterias y moco se encuentran las vellosidades y las células intestinales (enterocitos), que son las que realmente separan el exterior del interior del cuerpo y forman la «mucosa». Estas células están unidas entre sí (*tight junctions*) y hacen que el intestino sea impermeable.

Por debajo de las células epiteliales se encuentra la lámina propia, una capa de tejido conectivo muy rico en vasos sanguíneos, tejido linfático y terminaciones nerviosas que recogen los nutrientes «filtrados» para traspasarlos al torrente sanguíneo.

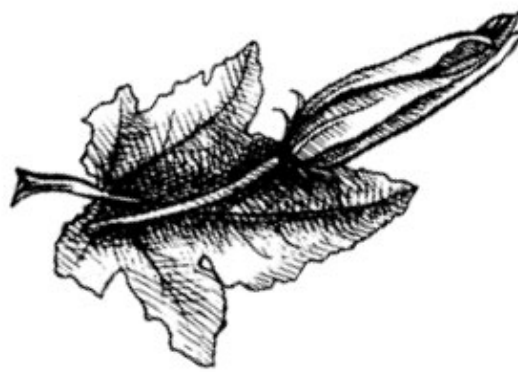
El sistema digestivo es el punto de mayor conexión entre el exterior y el interior, después de la piel. Imaginaos hasta siete metros de tubos intestinales, enroscados en un palmo cuadrado, con unas paredes que son como murallas de paja con una interconexión continua con todo lo que pasa. Si sus muros (la mucosa) están debilitados, inflamados o son permeables y sus soldados (la flora o microbiota) no están equilibrados, dejarán entrar muy fácilmente

componentes que deberían eliminar (toxinas, virus, hongos y un exceso de hormonas) y, a la vez, no absorberán correctamente lo que sí necesitamos que entre o que nosotros sinteticemos (como la vitamina D, la B12, el hierro o la serotonina).

Un desequilibrio en los intestinos (señal de dolor, sangre, heces blandas, exceso de gases malolientes, acidez, parásitos, hongos o estreñimiento) se relaciona fácilmente con problemas en el sistema nervioso, hormonal e inmunitario.

¿Por qué hay personas que tienen problemas digestivos y a la vez se sienten cansadas y tienen dificultades de concentración o están más tristes de lo normal?

- A causa de una posible intoxicación producida por el estreñimiento (colapso de los intestinos durante horas y días, con más posibilidades de que los tóxicos traspasen los muros y vuelvan al torrente sanguíneo).
- Por un posible déficit de serotonina.
- Por sufrir anemia (el hierro se absorbe en su mayor parte en el duodeno, el primer tramo del intestino delgado, y si este es permeable no lo absorberá bien y tendremos anemia constantemente por mucho que nos suplementemos. Por otro lado, la descamación de los enterocitos intestinales (células de la mucosa) puede producir pérdidas de vitamina B12, otro tipo de anemia).



¿Sabías que los alimentos que contienen más hierro son

hierbas aromáticas como el orégano (789 mg por 100 g), el eneldo (456,8 mg por 100 g), el tomillo (123,6 mg por 100 g) y el comino (123,35 g por 100 g)?

ABSORCIÓN Y SÍNTESIS DE VITAMINAS Y MINERALES

Tenemos más o menos la misma proporción de bacterias que de células* en el cuerpo, y cada bacteria tiene su propio código genético. Pensad en esto: la mitad de nosotros «no es nuestra» y se crea gracias a lo que comemos y a lo que hacemos. El resto (células) necesita comida de calidad para funcionar (de ahí la frase «eres lo que comes»).

Estas bacterias, que se encuentran por todo el cuerpo, incluida la piel, están localizadas en su mayor parte en la zona intestinal y tienen una relación constante con nuestro cuerpo. Nosotros las ayudamos a vivir, y ellas nos ayudan a vivir a nosotros. Y lo que sabemos hasta ahora es que sabemos muy poco de ellas:

- Facilitan la absorción de nutrientes y la síntesis (producción) de vitaminas y ácidos grasos de cadena corta: algunos metabolitos de las mismas bacterias, como el butirato, el propionato y el acetato son esenciales para la lipogénesis, un proceso clave para convertir la glucosa (azúcar) en grasa.
- Una buena cantidad y variedad de bacterias (sobre todo de *Bifidobacterium lactis*) reduce el tiempo de tránsito intestinal (12,4 horas de media), con mayor frecuencia en las deposiciones y consistencia de las heces.* Por lo tanto, son esenciales en casos de estreñimiento.
- Las mismas bacterias forman parte de la barrera intestinal y estimulan la producción de la mucosa del epitelio del intestino, que fortalece la integridad de la barrera e influye en su permeabilidad. Del mismo modo, si no nos alimentamos bien, tienen la capacidad de alimentarse de nuestra propia mucosa y debilitarla.
- Hace más de cien años, Elie Metchnikoff (microbiólogo ruso, premio Nobel de Fisiología y Medicina, ya vio la relación entre bacterias putrefactivas y envejecimiento precoz.* Cuanto mejor

estén estas bacterias, más años y mejor viviremos.

- Si hay permeabilidad, existen más posibilidades de un déficit de vitamina D (un problema en aumento que no se suele tener en cuenta de forma rutinaria en analíticas convencionales, aunque puede solicitarse sin problemas). Puedes vivir en Cuba y estar todo el día bajo el sol, pero si tus intestinos no funcionan bien tienes muchas posibilidades de que exista un déficit de vitamina D, esencial para una correcta actividad de las hormonas, la fijación del calcio en los huesos y el buen funcionamiento del sistema inmunitario. También se ha observado que las bacterias intestinales ayudan a incrementar la IgA (inmunoglobina A, defensas).

RELACIÓN CON EL SISTEMA INMUNITARIO

Entre un 60 % y un 80 % de nuestro sistema inmunitario se encuentra en los intestinos, y tiene la capacidad de responder a infinidad de antígenos. Están implicados tanto en funciones de defensa como de tolerancia inmunológica a los alimentos y a los microorganismos.*

En algunos estudios* se ha constatado que las personas con cáncer de colon tienen una composición microbiota similar (cantidad y tipo); por lo tanto, en el futuro puede ser clave seguir estudiando qué bacterias podrían mejorar o empeorar un cuadro como este.

En cuanto a las alergias, se han encontrado diferencias radicales entre la microbiota intestinal de niños de África y la de niños de zonas urbanas de Europa. Los niños de Burkina Faso, con una dieta muy alta en fibra, tienen una microbiota con grandes cantidades de bacteroidetes, y una cantidad mucho menor de firmicutes que la microbiota de los europeos.* Tener más (y más variadas) bacterias es imprescindible para la salud. Es interesante saber que las alergias y el asma son prácticamente inexistentes en las comunidades rurales de África. La evidencia que apunta hacia una alteración de la microbiota intestinal en personas con alergia y asma, pues, se acumula con los años.* Los niños que viven en granjas tienen, por ejemplo, menos incidencia de asma que los niños de ciudad.*

Algunas bacterias, especialmente *L. bulgaricus* y *S. thermophilus*, favorecen la tolerancia a la lactosa; por ello los yogures y quesos más curados suelen ser mejor tolerados por las personas con

intolerancia a la lactosa, no solo por su bajo contenido, sino también por el efecto que producen estas bacterias sobre la mucosa.

En general, si hay permeabilidad intestinal, grandes moléculas que se encuentran en las membranas externas de ciertas bacterias denominadas lipopolisacáridos la atraviesan y empiezan a circular por todo el cuerpo, provocando que el sistema inmunitario secrete unas proteínas mensajeras (citosinas) que inician una cascada de reacciones que conducen a la inflamación en todo el cuerpo (endotoxina metabólica). Una alta actividad inmunitaria e inflamatoria puede generar a la vez permeabilidad: determinadas infecciones causadas por algunas bacterias, virus o parásitos pueden activar procesos inmunitarios en los que nuestro propio cuerpo destruya las células intestinales (enterocitos).

En 1989 empezó a estudiarse que la disminución de bacterias debida a la elevación de los estándares de higiene en los países desarrollados podría conducir a un incremento de las enfermedades autoinmunes.* Últimamente se ha visto que si sufres de hiperpermeabilidad intestinal (una mucosa intestinal muy estropeada) y presentas genéticamente un antígeno HLAB27, HLAB8 i HLAB21 tienes más probabilidades de sufrir una dolencia autoinmune.

Hay más o menos incidencia de las bacterias en las enfermedades inflamatorias, como la colitis ulcerosa, la enfermedad de Crohn, la tiroiditis, las migrañas o los dolores articulares, porque cuanta más cantidad y más variedad de bacterias, mayor es la contribución a la producción de butirato, que tiene un efecto «antiinflamatorio».*

La «teoría de la higiene» supone también que el exceso de limpieza y la disminución en la exposición a las bacterias a una edad temprana impide el correcto desarrollo de los mecanismos inmunoreguladores, que previenen las respuestas inapropiadas de las células T y las enfermedades inflamatorias posteriores.

Se ha comprobado que la *Akkermansia* (una bacteria muy presente en personas que practican deporte regularmente) puede mejorar el metabolismo de la insulina. Las personas con resistencia a la insulina o con diabetes tipo 2 u obesidad con mucha resistencia del cuerpo a adelgazar tienen esta bacteria disminuida.*

RELACIÓN CON EL SISTEMA NERVIOSO

Gracias a su conexión con el sistema nervioso (*gut-brain axis* o eje

intestino-cerebro), nuestro segundo cerebro se encuentra en los intestinos: es el llamado «sistema nervioso entérico» y cuenta con más de quinientos millones de neuronas que sintetizan neurotransmisores como la serotonina (80 % en los intestinos y 20 % en el cerebro), GABA, noradrenalina o dopamina, y otras moléculas que modulan nuestro estado de ánimo. Elaine Hsiado, doctora en microbiología por el California Institute of Technology, afirma que el conjunto de las miles de especies de bacterias que hay en el intestino puede llegar a doblar el peso de un cerebro humano adulto. Así pues, si tenemos dos centralitas del sistema nervioso y la que está localizada en los intestinos tiene una fuerte relación física con la microbiota, tenemos que cuidarla muy bien si queremos sentirnos mejor, actuar mejor y pensar mejor.

El estrés agudo o crónico y, por tanto, su repercusión hormonal, tiene la capacidad de alterar el entorno intestinal y modificar consecuentemente la composición de la microbiota intestinal* (sucedería lo mismo con cualquier tipo de hormona, pero hoy en día tener las del estrés alteradas es mucho más normal).

En un experimento* se observó que administrar *Lactobacillus rhamnosus* a ratones reducía sus niveles de ansiedad y depresión, y cómo la bacteria *Lactobacillus casei shirota*, en suplemento, hacía disminuir los síntomas de ansiedad en el síndrome de fatiga crónica.

La capacidad de equilibrar las bacterias según las hormonas que funcionen bien también opera al revés: algunos tipos de microbiota intestinal tienen la capacidad de estimular las células endocrinas del intestino para producir serotonina* (que puede ayudarnos a sentirnos más o menos tristes). En algunos estudios se ha observado que las bacterias *Bifidobacterium longum* normalizan comportamientos de ansiedad en colitis infecciosa,* mientras que las bacterias *Lactobacillus rhamnosus* aumentan los niveles de neurotransmisores GABA y disminuyen la hormona del estrés corticosterona, lo que da como resultado una reducción del comportamiento de ansiedad y depresión. En alguna investigación se ha advertido que ratones suplementados con la bacteria estaban más «motivados para moverse», tenían menos estrés y presentaban mejores resultados de memoria y aprendizaje.*

La mitad de los pacientes que sufren de colon irritable acaban teniendo algún tipo de problema psicológico o emocional.*

En cuanto a la ansiedad por la comida (y a la inversa, la saciedad), algunas bacterias como *Escherichia coli* producen una proteína llamada CIPB. Cuando el sistema inmunitario detecta esta proteína, genera anticuerpos para atacarla. El problema es que esta proteína es prácticamente idéntica a la melantropina, también llamada «hormona de la saciedad», porque es una de las encargadas de regular el hambre. Por lo tanto, cada vez que los anticuerpos atacan esta proteína pueden hacerlo también con la hormona y, de este modo, el cuerpo podría llegar a no reconocer la sensación de saciedad. Esta puede ser una de las causas de los trastornos de la alimentación,* aunque en esto también influye el gen FTO, del que depende el hambre de ciertas personas (y que se relaciona con el riesgo de desarrollar síndrome metabólico y diabetes).*

En cuanto al Parkinson –una enfermedad neurodegenerativa progresiva que conduce a la pérdida gradual de las células responsables de la producción de dopamina, un neurotransmisor esencial para la coordinación de los movimientos–, en los últimos años se han iniciado estudios* en los cuales se constata que la microbiota de los pacientes que lo sufren tiene unas particularidades especiales (en concreto, se ha observado una correlación entre la cantidad de *Enterobactericeae* con el grado de gravedad de los problemas de equilibrio y motilidad de estos enfermos).

Las evidencias epidemiológicas* en humanos muestran que, si la madre tiene una respuesta autoinmune durante alguna de las etapas del embarazo, esto aumenta el riesgo de los hijos de padecer autismo. Se está estudiando también la mayor incidencia de estos niños que sufren problemas intestinales (diarreas y permeabilidad) y se intensifican los productos en común resultantes del metabolismo de las bacterias intestinales en altas concentraciones.

RELACIÓN CON EL HÍGADO

En relación con las células hepáticas, algunos de los metabolitos de las bacterias intestinales, como el lipopolisacárido bacteriano,* pueden relacionarse con las células hepáticas a través de la sangre y pueden ser uno de los factores desencadenantes de la cirrosis hepática* (lesiones inflamatorias que en un 80 % de los casos

desembocan en un cáncer de hígado, el segundo tipo de cáncer más mortífero). Además, cuando bebemos alcohol y no lo digerimos bien los restos de bacterias muertas pasan al torrente sanguíneo hasta llegar al hígado, donde se convierten en tóxicas.

No obstante, el hígado tiene que volver a metabolizar todas las hormonas que también han cruzado la barrera intestinal y, a la larga, producir síntomas de un exceso de histamina como dolores de cabeza, problemas en la piel o alergias, y generar muy poca bilis que interferirá con la digestión y, por lo tanto, también con el estado de los intestinos. Es el pez que se muerde la cola.

Cuando un órgano depurativo como los intestinos no funciona de manera correcta, otro órgano emuntorio (de limpieza), como la piel, los pulmones, los riñones o el hígado, tiene que hacer doble esfuerzo, y eso puede desembocar en dermatitis, psoriasis, acné, piel atópica, alergias, asma, infecciones de orina, sinusitis, rinitis (goteo regular), resfriados recurrentes (que, de hecho, pueden ser alergias), etc.

CONEXIÓN CON LAS HORMONAS Y RELACIÓN CON EL SOBREPESO

Cada semana tengo alguna paciente en la consulta que me comenta que antes o durante la menstruación sus gases y heces varían mucho (más gases y barriga hinchada durante el síndrome premenstrual y heces más blandas o regulares durante la menstruación). Las hormonas nos pueden alterar la microbiota, y la inflamación producida por la menstruación también puede alterar los intestinos y generarles más tensión o irritabilidad (asimismo puede suceder al revés; hay mujeres que se notan dolores en la zona de los ovarios cuando a veces el problema es de inflamación intestinal).

Hay mujeres con una relación hormonas-intestinos-inmunidad de tal calibre que las infecciones por hongos o los resfriados les coinciden con algún punto del ciclo menstrual. Las distintas variaciones de las hormonas a lo largo del ciclo afectan a todos los sistemas del cuerpo, y también al digestivo. Por lo tanto, es bueno saber cómo están nuestras hormonas sexuales, mediante una analítica de sangre y/o de orina, porque nos podrían indicar una alteración que a la larga puede generar problemas más graves, como mamas fibrosas, endometriosis, síndrome de ovarios poliquísticos o miomas. Recordad también que la vitamina D está

muy ligada a las hormonas y que podría tratarse de un desequilibrio de esta, puesto que afecta al crecimiento de las bacterias más problemáticas, como las proteolíticas.

En cuanto a la conexión con el sobrepeso y la obesidad, sabemos que las personas con esta problemática tienen más microbiota que fermenta los hidratos de carbono (firmicutes). Se ha advertido que los ratones genéticamente obesos tienen un 50 % menos de bacteroidetes y más firmicutes que sus hermanos delgados.* Los resultados de este tipo de estudios son sorprendentes: un ratón trasplantado con bacterias intestinales de un ratón con sobrepeso engorda.

Cada vez hay más pruebas científicas que sugieren que la obesidad puede ser, en parte, una enfermedad inflamatoria, es decir, provocada por una actividad deficiente o exagerada del sistema inmunitario. En la obesidad, además del incremento del volumen del adipocito, el tejido adiposo está repleto de macrófagos (células del sistema inmunitario) y, por lo tanto, hay una estrecha relación entre ellas. Sus receptores promueven el fenotipo M1, que incrementa las citoquinas proinflamatorias.* Un desequilibrio de bacterias *Lactobacillus, Bifidobacterium* y *Akkermansia muciniphila* se relaciona más con el sobrepeso.

«EL TAMAÑO NO IMPORTA», SINO EL NÚMERO Y LA VARIEDAD (DE BACTERIAS)

El número de bacterias que tenemos los habitantes de países occidentales industrializados es muy distinto del que tienen algunas poblaciones de otras zonas del mundo. Se ha visto que los humanos que tienen más cantidad y diversidad de bacterias son un grupo de indios del Amazonas llamados yanomami.* Poseen cantidades elevadas de bacterias de los grupos *Prevotella, Helicobacter, Oxalobacter* y *Spirochaeta*, que prácticamente no están presentes en personas de países industrializados como el nuestro. Gracias al estudio de estas poblaciones indígenas se ha descubierto que el *Oxalobacter*, por ejemplo, podría prevenir la formación de cálculos renales.

Es importante que en los hospitales haya una buena higiene para evitar infecciones en enfermos, claro. El problema es que este medio tan estéril también «esteriliza» las bacterias buenas que nos sirven de protección y cuanto más tiempo pasemos en medios estériles,

más susceptibles somos a las bacterias problemáticas, virus y hongos. Pasa lo mismo con el hábitat de los astronautas: les esterilizan la comida, las camas, el agua e incluso el aire. Este miedo puede ser una de las causas de que los astronautas tengan una funcionalidad inmunitaria tan disminuida y sean vulnerables a agentes patógenos. Los científicos han descubierto que virus como el varicela-zóster y el de Epstein-Barr (que el cuerpo presenta normalmente en su forma inactiva porque el sistema inmunitario lo mantiene a raya) pueden reactivarse en astronautas durante sus misiones espaciales, lo cual denota una inmunidad muy frágil.*

Pero ¿de qué depende que unas bacterias u otras vivan o mueran y que estas poblaciones tengan más bacterias y sean más variadas?

Entre el 60 % y el 70 % de nuestra microbiota viene marcada por el tipo de nacimiento, el tipo de alimentación al nacer y el estilo de vida de los primeros años:*

- El estrés y la alimentación de la madre gestante ya empieza a influir. No solo lo que la madre coma puede afectar a la microbiota que se relaciona con el feto, sino también si ha tomado antibióticos y cómo se ha sentido durante el embarazo, el estrés de la madre durante la gestación puede influir en el desarrollo del bebé, incluido el del cerebro, a través de cambios en el microbioma vaginal, con un incremento de los microorganismos anaeróbicos como los *Clostridium* y los bacteroides.*
- Así pues, el momento más importante de interacción brutal entre las bacterias es el nacimiento, con parto natural o por cesárea. Si ha sido natural, es decir, a través de la vagina, le proporcionaremos bacterias más interesantes que no se relacionan tanto con obesidad, depresión o alergia.
- Bañar al bebé demasiado pronto puede alterar también la base inicial de su microbiota.
- El tipo de lactancia del niño y durante cuánto tiempo se ha llevado a cabo también es clave. A través de la leche materna ingerimos diferentes bacterias de la madre que favorecen el desarrollo del sistema inmunitario (sobre todo *Lactobacillus*) y disminuyen el riesgo del bebé de sufrir infecciones, diarreas y enfermedades respiratorias y cardiovasculares, como obesidad o diabetes. Se ha observado también que la leche materna puede

acelerar la maduración de la barrera intestinal o, como mínimo, no perjudicarla o frenarla con proteínas o componentes que el bebé todavía no puede digerir y que pueden atravesar fácilmente la barrera intestinal.

- Introducir alimentos de digestión difícil cuando no es el momento o cuando el niño todavía no está preparado también puede marcarlo de por vida.
- Sucede lo mismo (en realidad, es mucho peor) si tenemos la mala suerte de que tenemos que darle antibióticos durante sus primeros años de vida.
- Hay estudios que podrían indicar que los niños que pasan poco tiempo con sus madres tendrían niveles de corticosterona (hormona del estrés) más elevados y más síntomas de ansiedad y depresión, que alteran y marcan nuestra microbiota para siempre.*
- Es clave que durante los primeros años de vida el bebé tenga contacto con la tierra, donde hay una variedad de bacterias interesantes.

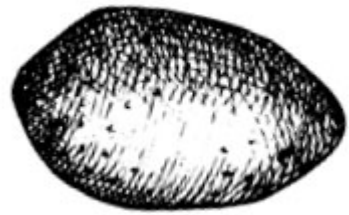
¿QUÉ AYUDA A LAS BACTERIAS A VIVIR CADA DÍA?

- El consumo de fibra fermentable (también llamada MAC, carbohidratos accesibles para la microbiota, por sus siglas en inglés). No sirven los alimentos en cuyo envase se indica, en letras bien grandes, «alta cantidad de fibra». Hay que comer alimentos que contengan fibra de manera natural: una diversidad de verduras, frutas (las pectinas, por ejemplo, son muy interesantes para tener más y mejores bacterias; la manzana en compota, sobre todo, hace producir más butirato), frutos secos, legumbres, semillas (trituradas absorbemos sus minerales, en remojo nos sirven de fibra fermentable), cereales integrales (la avena va muy bien para modular la microbiota),* algas…
- El consumo de almidón resistente de tipo 2 o 3,* que podemos encontrar en el plátano verde, el kuzu,* el boniato o la patata (que, una vez cocinados, sobre todo al horno con la piel, tenemos que dejar enfriar). Se ha observado que este tipo de almidón «retrogradado» sacia, tranquiliza y puede ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina,* a controlar los niveles de glucosa en sangre,* a mejorar la permeabilidad intestinal,* y al

funcionamiento del sistema inmunitario.*

- El consumo de polifenoles,* un tipo de antioxidantes (con muchos beneficios para todo el cuerpo) que solo se absorben en un 10 %, mientras que el resto sirve para las bacterias «buenas» y hace que los *Bifidubacterium, Acidophilus, Lactobacillus*, los estreptococos y los enterococos vivan mejor. Los encontraremos sobre todo en el té verde, la bebida kombucha, los frutos rojos, la manzana, el aceite y las olivas eco, la uva y el cacao puro.

Cuando decidimos qué comemos en cada comida tenemos que pensar también en nuestras bacterias, para escoger como mínimo uno de los alimentos que las «alimenten». Si no lo hacemos, vamos acumulando comidas que ellas «no han comido» y cuando eso sucede la microbiota se centra en la única reserva de comida que tiene, nuestra propia mucosa, haciéndola cada vez más delgada e hiperpermeable.



El almidón resistente de la patata (o el boniato) solo está presente cuando, una vez cocida, la dejamos enfriar en la nevera a 4-5 grados. Después podemos volver a calentarla si lo deseamos, pero sin superar los 120 grados, para evitar que el almidón resistente, o no digerible para nosotros pero sí para nuestras bacterias intestinales, se vuelva «absorbible».

El kuzu, combinado con el umeboshi, es un remedio increíble para la acidez y los ardores, porque calma mucho el sistema digestivo. ¿Cómo podemos tomarlo? En salsa, con caldo vegetal y añadiendo después umeboshi (una o dos cucharadas por persona), hirviéndolo 3 minutos, o como bebida con zumo de manzana ecológico.

¿CÓMO PODEMOS TENER MÁS BACTERIAS BENEFICIOSAS Y MÁS VARIADAS?

- Estando más en contacto con la naturaleza y teniendo animales domésticos (los niños que conviven con mascotas son menos propensos a tener alergias).* Cuando hablo de contacto con la naturaleza no me refiero a un trozo de césped lleno de fertilizantes, herbicidas o insecticidas. Si tenemos más contacto con la tierra, la arena, el barro, los árboles, las hojas y los animales podemos incluso mejorar nuestro sistema inmunitario, ya que tenemos bacterias en la piel (que serían las que incorporaríamos) que se relacionan con las internas.*
- A través de distintos alimentos fermentados. que nos aportan ácidos láctico, acético, glucónico y cítrico, que después las bacterias convierten en ácidos de cadena corta, tan interesantes para los procesos inflamatorios. En nuestra cultura no es muy habitual comer este tipo de productos. Comemos yogures y queso y bebemos vino y cerveza, pero no son fermentados de gran calidad por su fuente, cantidad y diversidad de bacterias. Por otro lado, si consumimos un mismo alimento fermentado cada día, por ejemplo el yogur, como está uperizado a altas temperaturas (o sea, quedan pocas bacterias y la mayoría «se van de paseo»), podemos generar una disbiosis (o desequilibrio) de la microbiota, porque estaremos ingiriendo constantemente un tipo de bacteria y lo que necesitamos es un equilibrio entre distintos tipos.

Alimentos fermentados

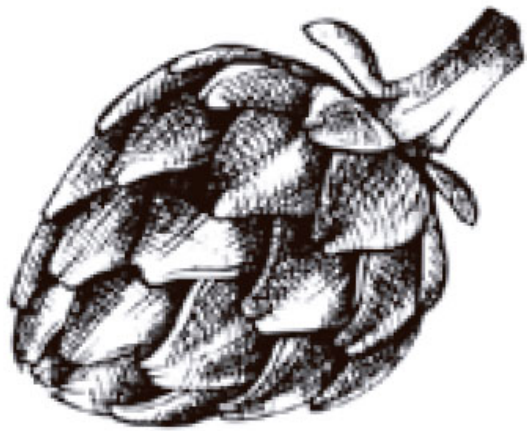
Yo recomiendo comer una pequeña cantidad cada dos o tres días, o cada día si se toleran bien (no le van bien a todo el mundo):

una cucharada de verduras fermentadas no pasteurizadas, como el chucrut

un vasito de bebida kombucha o rejuvelac; medio vasito de kéfir o yogur natural ecológico o jocoque (podéis hacer kéfir o yogur no solo de animal, sino también de agua o de leche vegetal);

un vaso de sopa miso o un poco de tempeh a la plancha, ecológicos;

una ciruela umeboshi (entera o para preparar vinagreta).



Los probióticos

También podemos incorporar más bacterias, y más variadas, tomando probióticos en polvo o en cápsulas de forma puntual.

*El consumo de probióticos es importante sobre todo en el caso de haber tomado antibióticos o antifúngicos o de haber pasado un virus gastrointestinal, y también cuando sufrimos un desequilibrio en la composición de las heces (estreñimiento o heces demasiado blandas).**

Si tenemos muchos gases no es bueno introducirlos directamente (antes tenemos que reducir las bacterias más problemáticas), y tampoco si tenemos un estreñimiento creado por un tapón que avanza (del mismo modo que, en estos casos, solo aumentando la fibra tampoco obtendremos ningún resultado).

No todos los probióticos en el mercado contienen la cantidad suficiente para generar cambios en la composición de la

microbiota.

Debería proceder como mínimo de 9 cepas diferentes y en una cantidad mínima de 1x 109 ufc (unidad formadora de colonias). También es útil hacer una prueba de disbiosis intestinal con cuantificación de bacterias y así poder saber de cuáles tenemos exceso y de cuáles nos faltan, para poder personalizar el probiótico que debemos tomar.

Deben conservarse correctamente, algunos en la nevera (consulta el envase).

DEBEN TOMARSE CORRECTAMENTE:

Hay que tomarlos como mínimo durante un mes para realizar un cambio en la «repoblación» y que se «instalen» bien.

No deben tomarse con alimentos o bebidas calientes.

Deben tomarse en ayunas, antes de los alimentos, para aportarles fibras fermentables de alimento, siempre que tengan una cubierta entérica o de liberación retardada (es decir, que aguantan la acidez del estómago hasta llegar a los intestinos).

¿QUÉ CONTRIBUYE A QUE PROLIFEREN LAS BACTERIAS «PUTREFACTIVAS» Y A QUE SE REDUZCAN LAS «BUENAS»?

- Consumo total de antibióticos a lo largo de la vida.
- Exceso de productos de limpieza en el hogar o uso de higienizadores de manos; si a nuestro alrededor generamos una limpieza constante, estamos favoreciendo el crecimiento de un tipo de bacterias que no son las más interesantes (las que se desarrollan en medio de la naturaleza).
- Hormonas del estrés.
- Contaminación y otros tóxicos del entorno.
- Exceso de grasas animales saturadas: hacen proliferar las bacterias proteolíticas, como *Clostridium difficile*, que pueden causar inflamación.* Actualmente se estudian mucho en

odontología por su relación con inflamaciones y sangrados de encías.*

- Alimentación alta en azúcares, productos *light*, chicles y bebidas con gas (contienen sorbitol y maltitol, entre otros). El azúcar y algunos tipos de edulcorantes procesados, como el maltitol, el xilitol y el sorbitol, pueden ser irritantes en grandes cantidades para la mucosa intestinal porque no se digieren bien y provocan la mala fermentación de las bacterias intestinales, generando incluso, diarreas o exceso de gases y barriga hinchada.*
- Falta de contacto con la naturaleza (recordad que los niños que viven más en contacto con la naturaleza tienen una mejor microbiota). Si tocas un animal o has estado en el césped, no te laves las manos; si has visitado a un enfermo, sí.
- Sedentarismo = falta de motilidad o estreñimiento = proliferación bacteriana putrefactiva.
- Falta de socialización. Cuanto más tiempo pasemos con gente, mejor. Hay estudios que demuestran que tener contacto con otras personas nos hace adquirir entre un 20 % y un 25 % más de especies bacterianas.*

LA DISBIOSIS INTESTINAL O DESEQUILIBRIO DE LA MICROBIOTA

Tener gases con mal olor, la barriga hinchada, ruidos o dolores desde siempre no significa que sea normal ni saludable.

Quizá es simplemente que comemos demasiado deprisa o con estrés y preocupaciones, o tal vez sí que tenemos un exceso de bacterias que nos pueden generar problemas; como la *Bilophila wadsworthia*,* que genera muchos gases malolientes (sulfuro de hidrógeno).

Se puede saber de manera aproximada qué bacterias tenemos en nuestro cuerpo a través de una analítica de heces con cuantificación de bacterias, y determinar la disbiosis es tan fácil como hacer una prueba de «intolerancia» a la lactulosa. Se trata de un test del aliento en que se ve la cantidad de hidrógeno que expulsamos, para comprobar si hay un exceso de este gas y, por lo tanto, de bacterias.

En estos casos se recomienda seguir el protocolo FODMAPs (que encontraréis en un reportaje que escribí con Xevi Verdaguer, llamado «La dieta antigases») y tomar algún antibacteriano y después un probiótico específico. Dentro de lo natural, yo

recomiendo como antibacterianos el extracto de orégano o de lapacho, pero hay que ver en cada caso si la persona puede tomarlo o no y durante cuánto tiempo. Siempre que tomemos antibióticos hay que tomar después (o incluso durante, aunque en momentos distintos) probióticos de alto espectro (como los que hemos comentado antes).

Hay una familia de microbios llamados *Methanobrevibacter smithii* que absorben más moléculas de gas que las que producen; tenerlos en los intestinos es, pues, una buena forma de que los gases producidos de manera natural por la fermentación de las bacterias sean ingeridos por otros microbios y tengamos menos gases que expeler.

Muchas veces la disbiosis o proliferación bacteriana va acompañada de permeabilidad, inflamación, irritación o sensibilidad de la mucosa intestinal o digestiva en general. Esto sucede cuando hay dolor, heces muy blandas o diarreas, irritación después de evacuar, lengua hinchada que tiene los dientes marcados o encías que sangran mucho.

Así pues, podemos tener un problema con el famoso *Helicobacter pylori* que genere malas digestiones, ardores y acidez (a causa del daño que provoca en la mucosa) y el motivo puede ser un desequilibrio de nuestra microbiota en general, con «sede» en los intestinos.

Pasaría lo mismo con la candidiasis vaginal recurrente (infección por hongos), en la que con frecuencia el problema no se centra en la vagina sino en la microbiota de todo el cuerpo, especialmente en la intestinal.

Desde un punto de vista natural se recomienda regenerar la mucosa intestinal con L-glutamina o zinc, y ayudar a rebajar los niveles de inflamación o irritación con extracto de curcumina o harpagofito, y una dieta antiinflamatoria sin lácteos, soja, azúcar ni gluten (trigo, cuscús, centeno, seitán y cebada). Consultad antes siempre con vuestro especialista si podéis hacerla y cómo.

Las personas con problemas digestivos siempre tendremos una cierta sensibilidad inflamatoria, y más si hace muchos años que los tenemos. Con un buen tratamiento de desinflamación, regeneración y equilibrio de la microbiota podemos mejorar muchísimo, pero hay que recordar que nuestra base (que está marcada por los tres primeros años de vida) hace que siempre tengamos esa tendencia.

Quizá también sería beneficioso hacerse analíticas de

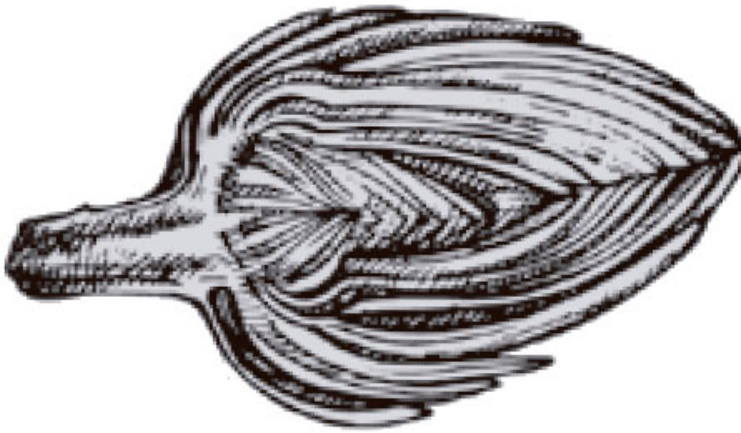
predisposiciones genéticas (no pruebas de intolerancias variadas, que solo sirven para confundirnos más), para ver qué tendencia tendrá nuestro cuerpo.

Algunas personas toleran mejor los lácteos que otras, en función, por ejemplo, de los niveles de la enzima lactasa, controlada por el gen LCT, aunque no sean intolerantes a la lactosa. Hay gente que tiene mayor tolerancia a las grasas que otra, dependiendo, por ejemplo, de su genotipo apoE,* y hay otras personas que pueden tolerar más almidón procedente de tubérculos y cereales que otras, según el número de copias que posean del gen AMY1, encargado de la producción de amilasa.*

¿PUEDO NO TENER SÍNTOMAS DIGESTIVOS Y TENER PROBLEMAS EN LA MUCOSA INTESTINAL?

Sí, a veces no hay ningún síntoma digestivo pero sufrimos trastornos inflamatorios, no vamos al baño cada día, comemos con ansiedad o no dormimos muy bien, tenemos migraña y tenemos déficit de vitamina D o de hierro. No estar enfermo no es equivalente a estar sano. Aunque estas señales sean normales para ti o para la mayoría no significa que sean del todo saludables, y pueden ser la primera señal de una enfermedad más grave.

No tener unas heces perfectas es otra señal de que esta relación entre lo que comemos y nuestra salud no está funcionando.



¿Cómo son unas heces perfectas?

Tienen forma de «butifarra», de unos 10 a 15 cm de largo y 2-3 cm de grosor, blandas pero no se enganchan en las paredes.
No flotan.
No son ni muy claras ni muy oscuras.
No contienen sangre ni mucosidad.
Salen entre una y tres veces al día.

¿Por qué están demasiado deshechas o son muy claras?

Déficit de microbiota buena.
Virus pasajero.
Intolerancia o sensibilidad.
Mala digestión del estómago.
Estrés, nervios o disgustos.
Exceso de procesados.
Inflamación o exceso de gas.

¿Y si son demasiado duras (en forma de bolitas o conglomerados), o no voy al baño cada día, o son muy oscuras?

Falta de fibra.
Exceso de proteína animal, lácteos o cereales refinados (arroz, pasta, pan blanco…).
Exceso de fibra con una falta de bacterias.

Poco movimiento peristáltico asociado a sedentarismo.
Estrés.
Falta de hidratación (entre seis y ocho vasos de agua al día es lo habitual).
Intestinos largos o demasiado enredados.
Desequilibrio entre el sistema nervioso simpático y el parasimpático (hay personas que tienen invertidas las sensaciones de relajar y apretar el esfínter).
En caso de estreñimiento (no ir de vientre cada día y que las heces sean muy duras), recomiendo no solo tomar probióticos, sino una o dos cucharadas de gel de áloe vera comestible (que ayuda a lubricar las heces y a limpiar los intestinos sin laxar) o carbonato de magnesio en polvo (que ayudar a compactar las heces), y también moverse más, hidratarse más y relajarse.

¿Qué pasa si las heces flotan?

Esto puede pasar cuando contienen demasiado gas, en concreto metano, que se relaciona con menos producción de serotonina. Las personas a quienes les pase pueden dormir mal, tener dolores recurrentes o tendencia a la depresión. Otro motivo por el cual las heces flotan es el exceso de estrógenos o de grasa mal digerida.*

¿Qué pasa si las heces presentan sangre o mucosidad?

La sangre puede indicar una herida o una úlcera, hemorroides, diverticulitis o pólipos. Debemos acudir al médico y hacernos una colonoscopia si se da el caso.
Si hay mucosidad, seguramente es porque la mucosa está tan dañada que se va desprendiendo y va saliendo. Hay que ir al médico, hacer pruebas y regenerar y desinflamar la mucosa intestinal.

¿Qué pasa si tengo mucho gas?

Una proliferación bacteriana (exceso de bacterias putrefactivas) puede ser causada por una mezcla de:
Mala digestión a causa del estrés, los nervios, las prisas comiendo, una alimentación diferente, un exceso de líquidos antes, durante o después de comer, ropa muy apretada, una mala posición comiendo…
Exceso de azúcares, fritos y componentes de los alimentos procesados.
Haced una dieta adaptada FODMAPs sin lácteos, gluten, soja ni azúcar y tomad un antibacteriano como el orégano o el té de lapacho.

EN RESUMEN:

En general, eliminad los azúcares de vuestra dieta; comed más vegetales, incorporad fermentados a la dieta y fijaos en vuestras heces (sin obsesionaros); utilizad productos de limpieza menos agresivos; salid más a la naturaleza, haced aún más ejercicio; relajaos y masticad; dejad más tiempo para vosotros, para estar más en contacto con gente, y disfrutad, que la vida no es para trabajar y vivirla solo un mes al año.

Escucha tu cuerpo y las emociones que te hacen comer

Si te escuchas, tu cuerpo te dirá qué te apetece y qué te sienta bien. No pienses desde la boca o los ojos (esto respondería a la pregunta «¿qué me apetece?», sino desde dentro, desde la barriga, desde la digestión, desde el recuerdo muscular que le quedó al cuerpo la última vez que comió algo similar.

Cuando estás acostumbrado a comer bien y un día comes algo muy rico en grasas no saludables, azúcar o sal, el cuerpo se queda con una sensación extraña. En algunos casos es la lengua espesa, en otros la barriga sucia o hinchada, gases, somnolencia y falta de concentración, o incluso mal rollo. No eres tú, es lo que has comido, que a tu cuerpo no le ha sentado bien, y a tu sistema nervioso tampoco.

Prueba, experimenta, infórmate, asesórate, cocina, degusta, cambia, juega… y encuentra tu camino.

Esto significa que cada persona debe adaptarse e inclinarse hacia la corriente que le haga sentirse mejor; por ello no critico ninguna dieta radical y enseño al paciente a seguir la que escoja.

Controla lo que comes desde la conciencia, no desde la disciplina.

Déjate llevar. Relájate.

Las radicalizaciones tampoco son buenas. A la gente radical no le supone ningún problema serlo (si tienen que comer fuera les da igual que no haya opciones; comen antes o después en casa, o se llevan una fiambrera). Yo prefiero compartir el espacio, el momento y la comida con la gente que tengo delante, siempre que no sea un alimento muy «guarro» y no demasiado a menudo (también tengo que decir que cada vez me apetece menos).

Disfruta sin remordimientos, saborea y tómate tu tiempo.

Practica el mindful eating: come el alimento como si fuese la primera vez que lo pruebas, huélelo y saboréalo, poco a poco (nada de meterse un trozo grande en la boca). Disfrútalo.

El *mindfulness* es una filosofía basada en la concentración, la atención y la conciencia plena de la meditación budista, que se utiliza como una técnica de meditación. Es una forma de conectar con tu propio yo sintiendo el presente y sabiendo disfrutar de los sentidos para sacar partido de la vida. Es como un nuevo *carpe diem*, bajando la mente al cuerpo. Nos permite reaccionar de forma consciente y escuchar lo que necesitamos y lo que nos rodea de manera objetiva, sin reacciones inconscientes y con posibles repercusiones finales poco agradables.

El *mindful eating* o la *mindful diet* centran esta forma de vivir también en el momento de la comida. Esto nos permite deleitarnos más con los alimentos que tenemos la suerte de poder comer (en cierto modo, es como una manera no religiosa de dar las gracias o de rezar por la comida) y nuestro cuerpo nos lo agradecerá; nos dará más placer y digeriremos y absorberemos mucho mejor todos los nutrientes, porque lo haremos más despacio y nuestro organismo podrá producir con mucho cuidado y afecto las enzimas digestivas, la bilis y todo lo que necesite.

Algunas filosofías budistas recomiendan masticar entre treinta y cincuenta veces cada bocado antes de tragártelo, o hasta setenta veces, disolviéndolo en líquido. En nuestra cultura esta filosofía parece imposible; cualquiera a quien se la recomiende me preguntará si me he vuelto loca. De todas formas, producir la cantidad suficiente de enzimas digestivas es clave para la correcta digestión y salud de la microbiota; por lo tanto, resulta clave empezar a segregar enzimas desde la saliva durante unos cuantos segundos. No te pido que cuentes mientras masticas, pero sí que dejes el tenedor a un lado cada vez que comas un bocado, y que no comas en menos de veinte minutos por plato. Come tranquilamente, sin estrés, sin presiones, malas posturas ni nada que te apriete. Y cuando bebas, siente el sabor, la frescura, siente cómo el agua pasa por tu boca y tu garganta.

El siguiente ejercicio es clave para entender la diferencia entre lo que hacemos cada día y lo que podríamos llegar a hacer; la diferencia para los sentidos, el placer y el cuerpo entre comer deprisa o hacerlo de la forma más consciente y tranquila posible.

Ejercicio de mindful eating

Cierra los ojos y haz un par de respiraciones profundas y conscientes. (¿Sabías que hay aplicaciones de móvil y relojes inteligentes que te van recordando que hagas inspiraciones a lo largo del día?)

Elige un alimento que te guste mucho (un trozo de chocolate –sin azúcar–, una oliva, una cereza o una manzana, por ejemplo) y ponlo delante de ti.

Observa su forma y cada uno de sus milímetros: qué forma

tiene, su color, cómo refleja la luz, sus imperfecciones…

Huélelo con los ojos cerrados. ¿Puedes distinguir sus aromas?

Cógelo y tócalo. ¿Qué textura tiene? ¿Qué sensación te transmite al tocarlo?

Acércatelo a los labios. ¿Qué textura te transmite?

¿Te llega ya algún sabor?

Da un pequeño mordisco. ¿Cuál es el primer sabor que te llega? ¿Ha cambiado? ¿En qué lugar de la boca lo notas? Piénsalo mientras lo mueves poco a poco por toda la boca. ¿Qué cambios se han producido en tu saliva?

Traga. ¿Notas cómo baja por tu cuello y por dónde pasa? ¿Cómo llega al estómago?

Está en tus manos, y en cada momento, la decisión de hacer todo lo que haces, recuérdalo. Es tu vida, y tu cuerpo. Llévalo donde quieras. Y con la alimentación también.

¿No os ha pasado nunca aquello de decir «Ay, no debería haberme comido esto» cuando os han dado a probar algo que no os apetecía o cuando habéis tomado postre a pesar de estar llenos?

Pues eso, piensa con conciencia qué quieres comer o no antes de tomar una decisión precipitada. Ya sabes que comer mucha cantidad o muy pesado hará que tu barriga esté más llena y que tengas más sueño, te costará pensar con claridad, creatividad, efectividad y concentración. Pero si optas por comértelo, disfrútalo y no lo pienses más. Que los remordimientos que tenías antes se conviertan en pensamientos conscientes la próxima vez. Ya está, no le des más vueltas.

Seguramente pensarás que no es fácil. Por ello, a medida que vayas avanzando con el libro, irás encontrando más herramientas para conseguirlo.

¿Qué hago si voy a un bar, una pastelería, me paro en una gasolinera, o me invitan a una fiesta y no hay opciones *healthy*?

- Quítate la vergüenza y pide si tienen algo sin azúcar, o fruta, té verde o pan integral o sin gluten. Cuanta más gente lo pida, antes lo pondrán a la venta y antes llegará a sitios que nunca hubieses dicho que tendrían ese tipo de productos, aunque sea en un pueblo perdido de interior. En algunos sitios que no incluyen fruta en la carta pueden prepararte una macedonia si la pides, y si les dices si pueden ponerte unas hojas de menta o de limón en el té lo hacen (yo lo pido mucho).
- Si viajas, recuerda llevarte comida de casa o que hayas comprado en tiendas de donde ya conozcas los ingredientes que lleva (fruta deshidratada, *crackers*, frutos secos…). Aunque la comida sana o eco esté en auge, sorprendentemente todavía es muy difícil encontrar alternativas sanas de verdad en el centro de cualquier ciudad europea o americana (más allá de la fruta insulsa y con apariencia de plástico, que no resulta nada apetitosa). Y en los

aeropuertos todavía es más complicado.

- Si no te acuerdas de llevar comida o viajas a un país donde no puedes llevarla, busca en internet y pregunta en la recepción del hotel o a conocidos sobre lugares con opciones saludables (restaurantes, herbodietéticas, supermercados con productos eco o sin gluten…).
- Recuerda que si hace tiempo que no comes nada «sucio», si te apetece o no tienes otra opción y tienes hambre, no pasa nada; elige una ración pequeña y disfrútalo. Intenta hacer ejercicio allá donde vayas para compensar los excesos.
- Los postres son nuestro peor enemigo. Son lo más peligroso y te los ponen muy cerca para que no puedas evitar la tentación. La mayoría de las veces comemos postre por vicio. Normalmente ya estamos llenos (en los restaurantes las cantidades suelen ser mayores que en casa), pero nos ponen la carta casi en la cara o nos dejan un cartelito al lado y comemos «con los ojos». Te recomiendo que pidas postre cuando vayas a un lugar donde los hagan caseros y cuando no hayas comido mucho; lo disfrutarás más.
- En un restaurante italiano, pregunta si tienen masa de pizza o pasta integrales y pide una opción con el máximo de vegetales posibles. En un restaurante asiático, elige fideos de arroz, verduras al wok, sushi, sopa miso… Evita la salsa de soja convencional, que lleva mucho azúcar. Si vais a un buen restaurante seguramente tendrán de la buena (tamari o shoyu), que no lleva. En un bar tradicional español los peligros son el alcohol y las tapas (especialmente el pan y los fritos) y que el máximo de vegetales que suelen tener son el pimiento y la «lechuga de plástico», como yo digo. Intenta no pedir alcohol, o el mínimo posible, poco pan y pocos fritos.
- En una cafetería o un restaurante de gasolinera, los menús no ayudan demasiado y las ensaladas no son nada apetitosas (al final, claro que quieres pedir los macarrones ante ensaladas con lechuga iceberg llenas de maíz y cebolla). Aquí tendrás que jugar con la suerte del día y hacer lo que puedas, o también te puedes olvidar de mí por un día, que tampoco pasa nada.
- Quita de tu vista la galleta o el chocolate que sirven como acompañamiento al café o al té. Si no la comes te estará «mirando» todo el rato, así que escóndela detrás de la tetera o donde puedas. Estas son las pequeñas cosas que pensamos que

son esporádicas pero que pasan mucho más a menudo de lo que pensamos y son muy perjudiciales.

- No te acostumbres a ir siempre al mismo sitio a tomar un café y pedir un cruasancito. Te engancharás, no te darás cuenta de que lo estás pidiendo más veces de la cuenta y te resultará muy difícil romper esa rutina.
- ¿Qué hacer cuando te invitan a comer o a cenar a casa de alguien, o cuando vas a una boda? Si no tienes ninguna intolerancia o alergia puedes proponer llevar tú alguna cosa o ayudar al chef, así puedes sugerir recetas más saludables; si no (y especialmente en el caso de una boda), disfruta como nunca de lo que te han preparado, que un día es un día y seguro que lo han hecho con mucho amor y eso no tiene precio (y tampoco te irás a casa sin comer o cenar ni tirarás comida, ¿no?).

Hoteles y bufés

¿Qué hago si estoy en una fiesta o en un hotel con bufé? Nosotros, los colectivos de dietistas y nutricionistas, cada día presionamos y formamos a instituciones y empresas para que ofrezcan alimentos, bebidas e informaciones nutricionales más saludables y conscientes.

Todavía hay grandes cadenas hoteleras que como detalle para los clientes ofrecen productos de pastelería con grandes cantidades azúcar y mantequilla. Mientras no los cambien, ve aprendiendo la frase: «Muchísimas gracias por el detalle, pero no puedo con tanto azúcar». Lo que puedes hacer también es preguntar y pedir, cada vez que vayas a un restaurante o a un hotel, si tienen leche de arroz o de avena y pan sin gluten, y en las panaderías pedir pan sin azúcar o preguntar si tienen pan de otras harinas distintas a la de trigo, y en general preguntar si tienen edulcorantes naturales como la estevia, o menos fritos en el acompañamiento.

Sugerencia para un desayuno bufé:

Fruta + huevos revueltos o en tortilla + setas o tomate + pan de calidad, si tienen, con aceite de oliva virgen extra + infusión o café y agua o leche vegetal o eco, si tienen.

(Si tienes que pasar toda la mañana fuera y no sabes si podrás parar a comer algo a media mañana, es mejor que comas más proteína + grasas saludables y que no optes por los cereales. Es más difícil que sean integrales y sin azúcar y no te saciarán tanto; además, el salado te activará si sueles tener la tensión baja.)

Otra opción es llevarte algunos alimentos para prepararlos tú mismo en el hotel:

- Polvo de proteína vegana o suero de leche eco. Compra leche vegetal o eco en algún herbolario o supermercado que tengas cerca.
- Polvo de té matcha o germen de trigo para añadirlo a los zumos de naranja naturales (si tienen) o agua con limón (esto lo puedes pedir en cualquier stio).
- Tostadas sin gluten ni azúcar (las dejan llevar en el avión si el paquete está cerrado).

Opciones sanas para una merienda o desayuno en una fiesta infantil convencional:

- Pinchos de fruta con chocolate
- Bocadillitos de jamón

Ideas para alcanzar el equilibrio

Abre la mente, sal de lo que crees que está bien para cada comida y del «¡Uy! ¿Esto es lo que comes para desayunar o para merendar?». Pruébalo y fíjate en cómo se siente tu cuerpo después de comerlo y en las horas posteriores.

Recuerda, de todas formas, que una buena comida debe contener vegetales + grasas + proteína e hidratos (siempre que una o dos comidas tengan la versión de proteína).

Cómo decidas ponerlo en práctica está en tus manos. Ya tienes

todas las herramientas para hacer las combinaciones que necesites. Recuerda, sin embargo, que si quieres sentirte «vivo» y equilibrado necesitas comer alimentos de colores vivos y variados. Una comida puede ser muy buena y muy saludable, pero si no te entra por los ojos, empezamos mal. Recuerda también que si no tiene buen sabor, el éxito será nulo.

Aquí te doy muchas ideas para sentirte mejor. Encontrarás recetas al final del libro, y más en la web.

WAKE UP: DESAYUNOS PARA TENER MÁS ENERGÍA Y CONCENTRACIÓN

- Revuelto de huevos con setas y pan integral de calidad (que no sea de trigo y que no lleve azúcar).
- Tostadas con aguacate, germinados, semillas y huevo duro.
- Pan con aguacate untado y jamón serrano o anchoas.
- Pan de plátano o de calabaza con chocolate sin azúcar.
- Crepe de trigo sarraceno con chocolate y fruta.
- *Pancake* de arroz.
- Crema Budwig adaptada.
- Copos de avena con leche vegetal, frutos secos, fruta y canela (*porridge* de avena básica).
- Batido proteico (leche vegetal con polvo de proteínas vegetales o de suero de leche que encontrarás en cualquier herbolario).
- Rodaja de tomate gruesa con un huevo al plato y orégano en una cazuelita al horno.
- Medio aguacate sin hueso con huevo poché o Benedict encima y dukkah.
- Tortilla de espinacas, de calabacín, de patata, de cebolla, de cebolla tierna o de berenjena.

KEEP ON: COMIDAS PARA NO PASAR HAMBRE NI TENER SUEÑO POR LA TARDE

- Ensalada de rúcula, canónigos, rábanos, zanahoria y azukis (se tienen que dejar en remojo toda la noche y cocerlos durante una hora), con una mezcla de aceites vegetales y gotas de naranja.
- Brochetas de coles de Bruselas y setas con hamburguesa de carne picada de ternera eco con ajo y perejil.

- Ensalada de escarola, lechuga hoja de roble, pepino, germinados de brócoli, fresas y queso de cabra de calidad con arroz basmati integral.
- Conejo estofado con col, cebolla, patata y caldo de verduras.
- Salteado de calabacín, remolacha, puerro y kale con pasta integral de calidad.
- Crema de acelgas, patata, cebolla e hinojo con hamburguesa de quinoa con verduras.
- Ensalada verde con chucrut u otra verdura fermentada y pescado blanco a la plancha.
- Canelones de calabacín (calabacín cortado a lo largo) rellenos de pato y piñones y chips de boniato al horno como acompañamiento.
- Ensaladilla de judía verde, patata, zanahoria, guisantes y garbanzos con alioli suave casero.
- Crepe de trigo sarraceno o tortita de maíz con cebollino, pimiento y pollo al wok con salsa al curri.
- Musaca de tomate, berenjena y patata con bechamel sin lácteos.
- Ensalada de endivias, tomate, remolacha rallada, patata enfriada y col lombarda con vinagreta de manzana y tiras de pollo.

CALM DOWN: CENAS PARA DORMIR MEJOR, CON MENOS ESTRÉS Y MENOS DOLORES

- Espaguetis de calabacín y zanahoria con salsa *healthy* al estilo pesto sin queso.
- Alcachofas con huevos poché o Benedict sin salsa y cúrcuma.
- Crema de calabaza, apio, nabo, chirivía y jengibre con semillas, germinados y huevo duro rallado.
- Pizza con masa de coliflor con verduras y queso vegano.
- Espárragos y ajos tiernos salteados con gambas.
- Revuelto de huevos con setas variadas, jamón de calidad y orégano.
- Tostada de escalibada con sardinitas o boquerones.
- Caldo de huesos o espinas con mijo, brócoli, cebolla y coliflor.
- Sepia o calamar con guisantes, patata, cebolla y tomate.
- Crema de setas shitake con miso y sushi casero.
- Sofrito de pimiento, berenjena y calabacín con pescado a la plancha.
- Pescado blanco al horno con patata, berenjena y cebolla.

COMFORT FOOD: QUÉ COMER ENTRE HORAS

No hace falta que nos obliguemos a comer cinco o seis veces al día. ¿Qué necesitas? ¿Qué es lo que te hace sentir bien? Si comes correctamente y con todo lo necesario en tres comidas, ¿por qué tienes que obligarte a comer más? Si tienes hambre y necesitas merendar, ¿por qué tienes que aguantar hasta la hora de cenar?

Lo que necesitas también puede ir cambiando a lo largo del año, o por épocas. Quizá hay épocas en que no te apetece desayunar nada más levantarte. No pasa nada, come algo a la hora que quieras. Tal vez no te apetece desayunar lo que siempre habías desayunado. No pasa nada. Solo necesitas variar y volver a escuchar a tu cuerpo.

Aquí tienes algunos sustitutos *sin* para matar el gusanillo, o para momentos de ansiedad o tristeza:

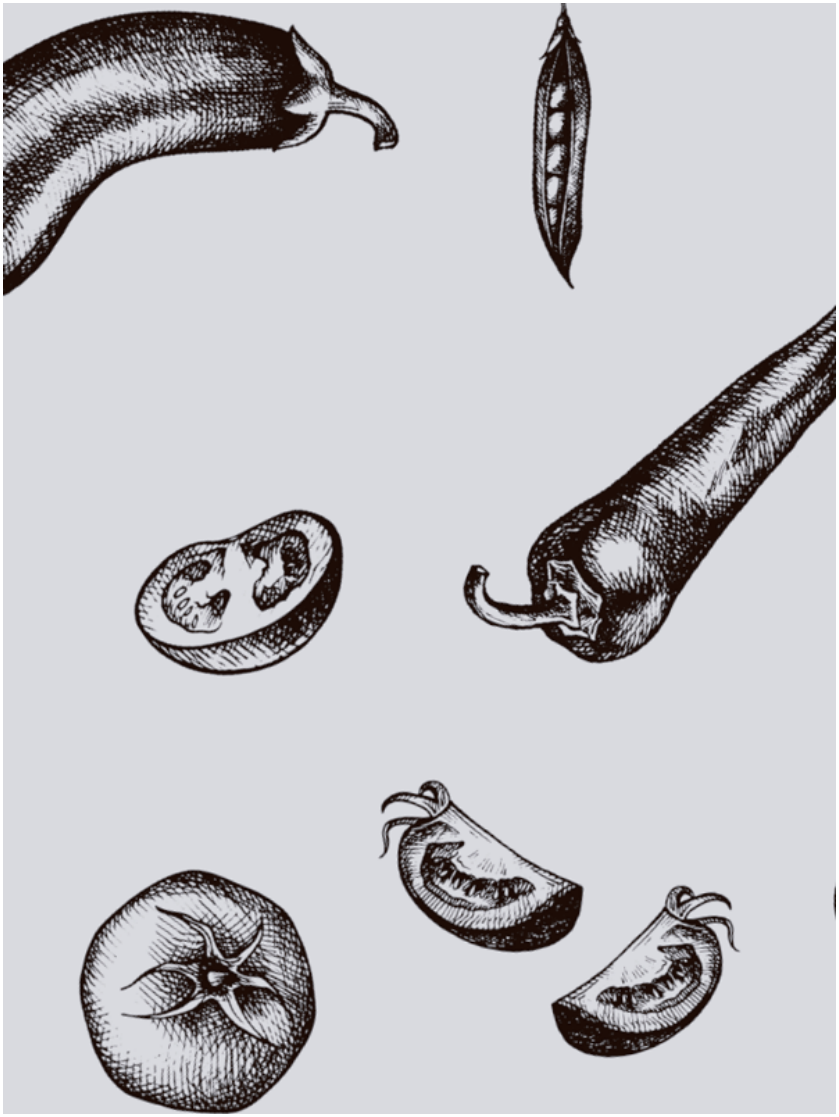
- Pieza de fruta (con un trozo de chocolate sin azúcar que puede haberse fundido en el microondas, o con crema de coco por encima, como si fuese nata).
- Guisantes crudos tiernos.
- Palitos de zanahoria, apio o pepino (con hummus, paté vegetal o guacamole).
- Un puñadito de frutos secos.
- Compota de fruta sin azúcar.
- Chips de verduras al horno.
- Trigo sarraceno crujiente.
- *Crackers* de semillas.
- Gelatina de agar-agar de fruta (la encontraréis en herbodietéticas o supermercados ecológicos).
- Pudin de chía con nata de coco.
- Batido verde energético, digestivo y depurativo.
- Vasito de crema de verduras.
- Caldo de verduras.
- Vasito de kombucha.
- Kéfir o yogur de calidad con fruta.
- Leche vegetal con té chai, o cúrcuma *latte*, o cacao puro y vainilla, o té matcha, o café ayurvédico (*los nuevos cafés de moda*) + (cereales integrales sin azúcar hinchados o en copos) + (fruta y semillas molidas en un bol o en batido).
- Un trozo de pan de calidad o 1-2 tortitas de cereales o rosquilla

de manzana a la plancha o pan sin cereal + paté vegetal (de setas, calabacín, alcachofa…), olivada, hummus de garbanzos o lentejas o remolacha, jamón serrano, tahina, aguacate, huevo duro con tomate y canónigos, chocolate sin azúcar deshecho en el microondas sobre el pan o la tortita, crema de chocolate *healthy*.

- Palomitas ecológicas (máximo tres puñados).
- Pipas de girasol o de calabaza salteadas (un puñado).
- Tortilla de un huevo con orégano.
- Madalena o galletas *healthy* (sin azúcares).
- Cazuelita de agar-agar y fruta.
- Barrita de amaranto.
- Granizado o helado sin azúcares ni lácteos.
- *Mousse* de aguacate y cacao.

Descárgate el listado de recetas en la web para tenerlo siempre a mano.

Los pensamientos de la felicidad



Cuando tenemos mucha hambre, ¿no estamos a veces más irritables e incluso de mala leche? ¿No hay gente que, cuando empieza una dieta, está siempre de mal humor porque pasa hambre y se siente con una obligación constante? (Esto viene de cuando teníamos que cazar; ser más agresivos nos hacía mejores cazadores para encontrar antes el alimento. Ahora, sin embargo, no nos sirve de mucho.)

¿No os pasa, por otra parte, que cuando habéis comido mucha cantidad o alimentos muy densos luego estáis soñolientos, despistados o desconcentrados? No tendríamos que llegar al punto en que tenemos que desabrocharnos el botón del pantalón o casi no podemos movernos. ¿Os pasa que cuando estáis cansados o tristes soléis tener ganas de algo dulce, mientras que cuando estáis enfadados o estresados os apetecen más las cosas saladas o crujientes? ¿No os habéis dicho nunca lo de «hoy me merezco comer chocolate, o un trozo de pizza, o un plato de pasta» o lo que sea?

El significado de la comida en nuestra sociedad

La comida nos produce ciertas sensaciones y emociones, y las emociones nos llevan a comer ciertos alimentos. Es una relación de doble sentido. Difícil de evitar.

En principio, el equilibrio entre el hambre y la saciedad está controlado por el sistema nervioso central ante la llegada física del alimento al estómago. Es lo que llamamos «hambre fisiológica». No deberíamos tener hambre antes de tres o cuatro horas después de haber comido. Si la tenemos es que no hemos comido lo suficiente o lo que deberíamos haber comido (quizá faltaban grasas o proteínas o había un exceso de azúcares) y lo que tenemos es «hambre emocional».

Si nuestro sistema nervioso está desequilibrado a causa del estrés, las preocupaciones, los disgustos, las discusiones, las frustraciones o los miedos, también podrá desequilibrar nuestra forma de comer y lo que nos ponemos en la boca: quizá no nos apetecerá comer, o tendremos más hambre de la cuenta, o comeremos más rápido de lo

normal, o buscaremos alimentos que nos den más placer (como los dulces o las grasas), que nos relajen (como los crujientes), o que nos den más energía (como los hidratos).

Algunas evidencias científicas sugieren que la proteína sacia más que los hidratos y las grasas.* Entonces, si sueles tener mucha hambre no te olvides de añadir algo de proteína (de calidad) en tus comidas.

En nuestra sociedad no hay ninguna celebración que no vaya acompañada de comida y bebida. Y parece que en las últimas generaciones aprovechamos cualquier excusa para celebrar lo que sea, o que no sabemos quedar con alguien sin tomar un café, una cerveza, o comer o cenar, tanto en el ámbito laboral como en el personal. Nuestra cultura es así. Tampoco es que sea malo, pero la mayoría de las propuestas culinarias se alejan de lo que es saludable, ya lo sabéis, y pedir opciones más sanas, sobre todo cuando hablamos de una celebración es salirse de lo que hace el resto, ser diferente, pesado, raro, friki, atrevido, molesto…

Se buscan valientes que quieran cambiar el mundo.

Más allá de las celebraciones, los recuerdos marcados por momentos felices o tristes también influyen en lo que comemos. Es aquí donde surge el hambre emocional. En cierto modo se trata, en

el caso del recuerdo de momentos felices, de un deseo de volver a sentir aquella sensación.

Muchas veces comemos porque anhelamos sentir aquello que sentimos en un momento y en una situación concretos (como la leche con galletas que nos daba la abuela para merendar), o para quedar bien delante de alguien (un aperitivo en una fiesta, por ejemplo), o para mostrar alguna actitud relacionada con ese alimento (beber vino se relaciona, por ejemplo, con madurez y elegancia), o comemos por aburrimiento (porque necesitamos un estímulo diferente o un pequeño descanso mental cuando estamos estudiando o trabajando delante del ordenador), o para llenar una carencia emocional (necesidad de afecto, estima, amor, placer, relajación, sentirnos bien…).

Del mismo modo, cuando estamos tristes o enfadados comer ciertos alimentos es una manera de enfrentarnos a la situación que nos preocupa (hay muchísima gente que se come la crema de chocolate a cucharadas), o es lo que hemos visto en otra gente (si en casa hemos visto comer chocolate cuando estaban tristes, por ejemplo).

A veces, sin embargo, comemos ciertos alimentos que nos apetecen más según la época del año, porque nuestro cuerpo necesita refrescarse o hidratarse más, como en el caso de los helados o las ensaladas, por ejemplo.

Muchas veces no podemos vivir sin algunos alimentos; estamos enganchados. ¿No os ha pasado nunca que se os mete un alimento en la cabeza y parece que os esté hablando para que no dejéis de pensar en él? Es como un perro que rasca la puerta, no para.

En algunos casos, cuando nos damos cuenta de este apego y dificultad de control, llegamos a tener una relación amor-odio con la comida. No solo vivimos un momento de ansiedad, sino que después nos sentimos mal por lo que hemos hecho, nos juzgamos, nos criticamos, y los dos minutos de placer que hemos tenido comiendo aquel alimento se han convertido en un estado igual o peor que el inicial.

Muchas de las personas que han tenido problemas con la comida en este sentido los han tenido a causa de un desamor (o carencia de amor por alguna vía).

Comer nos llena, física y emocionalmente (o eso es lo que pensamos). Que deje de ser así dependerá de si aprendemos a llenarnos y a hacernos felices con otros elementos que no sean la

comida.

Diferenciar el hambre física de la emocional

Te propongo el siguiente ejercicio: Seguro que en casa tienes un pequeño bloc de notas que no utilizas. Conviértelo en un diario en el que expliques tu relación con la comida (otra opción es una hoja de notas en el móvil). Cada vez que comas sin hambre o de forma compulsiva (con más cantidad de la que comerías normalmente), escribe qué emoción o sensación te envuelve y cuál crees que es el tipo de hambre que tienes en ese momento. Escribe cuál ha sido la comida y en qué situaciones de la vida te la has comido.

Este ejercicio te ayudará a identificar cuál es el problema que se repite y qué aspectos puedes trabajar:

QUÉ HE COMIDO
Ejemplo: un cruasán de chocolate.

QUÉ SENSACIÓN TENÍA ANTES DE COMÉRMELO
Ejemplo: aburrimiento y un poco de ansiedad.

QUÉ PENSABA MIENTRAS LO COMÍA
Estrés por todo lo que tengo que hacer durante la tarde.

COMER POR ANSIEDAD

Hoy en día todo son obligaciones. ¿Alguien ha explicado a los que mandan que no somos máquinas? ¿Y a nosotros mismos que somos humanos y que no podemos ser todos iguales? Lo peor de todo es que la mayoría de nosotros no somos conscientes de que sufrimos estrés crónico, que nos enferma física y mentalmente, poco a poco, día a día.

Muchas de las dolencias digestivas, inflamatorias y autoinmunes empiezan por el estrés y el estilo de vida agitado (que no significa activo). El exceso de estrés y los bajos niveles de felicidad se asocian a un recorte de los telómeros (los extremos de los cromosomas que marcan nuestra «velocidad» de envejecimiento).*

Con frecuencia relacionamos el estrés con las crisis de ansiedad y

nervios, pero no todos lo sufrimos de la misma forma; quizá simplemente nos sentimos cansados, con el ánimo bajo o más irritables, con algún desajuste del sueño, con dolor de cabeza, de barriga o de espalda. ¿Sabes esa sensación de tener un nudo en el estómago o contracturas por todo el cuerpo? Pues eso es otra señal de que sufrimos estrés.

La energía Chi

Según la medicina tradicional china, cuando existe estrés perdemos Chi en los riñones, es decir, nuestra energía más ancestral, lo que hace disminuir la energía, el ánimo y el deseo sexual, y que se ve debilitada si, además, comemos alimentos demasiado fríos o crudos.

Por otra parte, quizá no tenemos una vida muy agitada pero sufrimos estrés mental, a causa de las preocupaciones, las obligaciones y las tensiones, o por discusiones con otras personas, o estrés de tipo emocional, al inicio de una relación o cuando esta termina, cuando tenemos parejas que nos exigen mucho, o cuando nos metemos en peleas familiares o laborales.

El cuerpo no sabe diferenciar entre el estrés físico y mental.

El síndrome de la Superwoman

¿Tú también sufres el síndrome de la Superwoman? Mujeres que lo queremos hacer todo y que nos ocupamos de todo. Mujeres que no somos conscientes de que no podemos hacerlo todo si no queremos acabar explotando.

¿Cómo pretendemos hacer todo lo que tenemos que hacer en el trabajo, en casa (seamos conscientes, aún hay muuuucho

trabajo que hacer hasta que las parejas se repartan al 50 % las tareas del hogar y el cuidado de los hijos) y que nos queden tiempo y ganas de cuidarnos mental y físicamente?

Pedir ayuda no es malo, y delegar tampoco. Y eso no significa ser mala madre, por ejemplo.

Priorizarte un poco hará que puedas llevar mejor las pataletas de tus hijos y disfrutar de ellos sin tener que entrar en peleas constantes porque estás cansada, estresada o de los nervios.

También podemos sufrir estrés «positivo». Es aquella sensación que aparece cuando estás ultramotivado con lo que haces y tienes una chispa dentro que te impulsa a dedicarle mil horas sin darte cuenta. Es un momento fantástico para la creatividad; cuanto más haces, más cosas se te ocurren. Estar motivado o ilusionado con un proyecto nuevo es una de las mejores maneras de combatir la monotonía, el aburrimiento y la pereza.

No obstante, es el estrés más peligroso, porque no sabemos ponerle límites. No sabemos decir que no, y acabamos priorizando el trabajo antes que las otras cosas importantes de nuestra vida. Y podemos acabar, igualmente, explotando.

A menudo no pedimos ayuda hasta que llegamos al límite mental, emocional o físico, por motivos de salud. Unas veces vamos al médico y otras directamente a un psicólogo o terapeuta emocional. Supongo que por eso cada vez hay más *coaches*, *health coaches*, *coaches* de vida y *coaches* nutricionales, porque existe una necesidad de un tipo de profesional de la salud que muchas veces no ayuda al paciente en este sentido.

Cuando estudié Gestión del Estrés en la Harvard Medical School, se recomendaba a los profesionales de la salud aconsejar y dar herramientas no medicinales a los pacientes para arreglar los hábitos que nos generan estos síntomas, y no prescribir antidepresivos o ansiolíticos a la primera de cambio. Esta no es la solución, sino un «parche» temporal que hace que olvidemos y enmascaremos lo que le pasa a nuestro cuerpo y lo que nos está queriendo decir. Obviamente, en ciertos momentos la medicación es necesaria, pero no dada a la ligera.

Si el cuerpo y la mente nos están diciendo que no se encuentran bien, tenemos que parar y ver qué es lo que no estamos haciendo

bien, qué es lo que no nos hace sentir bien, lo que sí, y ponernos manos a la obra, partiendo de las acciones que llevamos a cabo nosotros en la vida y no queriendo que los otros cambien para ponérnoslo fácil.

Hablo con muchos pacientes que no están preparados para hacer dieta, o para afrontar cambios en su vida cuando se encuentran en un momento difícil o de mucho estrés. En estos casos, o en otros en que hay muchísima ansiedad por la comida y los pacientes no se ven con ánimos de salir de la zona de confort con mis consejos, les recomiendo ir a un psicólogo, alguien realmente capaz de ayudarlos. Cuando están un poco mejor sí que les invito a volver a verme y a que se pongan en marcha para mejorar sus hábitos de vida y de alimentación.

En general, lo que necesitamos es cambiar nuestra forma de vida.

Tenemos que empezar por relajarnos. Relajarnos puede ayudarnos no solo a disminuir el estrés y la ansiedad, sino también a controlar la hipertensión y las enfermedades coronarias.

Hay que relativizar también la importancia que damos a las cosas. No tomárnoslo todo tan a pecho. Dejarnos llevar (trabajar el conocido «distanciamiento» en autoayuda) y no ser tan tiquismiquis. Escuchar al propio instinto.

Aprender a arrastrar la mente, a vivir más relajados, equilibrados y en consonancia con nuestro propio yo. Si por lo que sea no podemos controlar o evitar algo, hay que ponerle límites para que no nos afecte ni en el plano físico ni en el mental, y hacer que sea algo temporal, o aprender a decir que no, a desconectar y a distraerse, y hacer ejercicio para sentirnos mejor.

Muchas veces no somos lo suficientemente conscientes de lo que tenemos que cambiar y estamos en el proceso de hacerlo, pero nuestro alrededor nos lleva «por el mal camino». Es normal, no es fácil salir de la dinámica en la que se mueve todo el mundo. ¿No te ha pasado nunca que vas andando por la calle y te das cuenta de que vas corriendo y estás enfadado, y piensas que por qué corres si no tienes prisa? Porque los que van a tu lado te lo han contagiado. Somos como monos, lo imitamos todo.

Es momento de volver a pensar en ti, en tu vida, en todo lo que haces y lo que piensas, de dar otro paso hacia el camino que quieres seguir.

CÓMO EQUILIBRAR LAS DISTINTAS HORMONAS

IMPLICADAS

Se pueden conocer los niveles de cortisol, la hormona del estrés por antonomasia, a partir de una analítica de sangre. El problema es que esta hormona varía mucho y en el momento de la analítica podría indicar unos valores distintos de los reales, y no por ello debemos creer que no tenemos estrés. A primera hora de la mañana, por ejemplo, los niveles de cortisol son siempre más elevados. Esto se debe a la necesidad de conseguir energía a través de los alimentos después de tantas horas de sueño.

¿Qué puede fallar si falla el cortisol?

- El metabolismo de la glucosa, las grasas y las proteínas (los niveles elevados de cortisol, en sinergia con altos niveles de insulina, podrían estimular la disposición de la grasa alrededor de la cintura).
- El sistema inmunitario (los altos niveles de cortisol pueden desequilibrarlo e impedir la proliferación de células T).*
- La formación ósea (que puede disminuir y favorecer la osteoporosis).*
- La estimulación de la secreción de ácidos gástricos (y generar problemas digestivos).
- El equilibrio del hambre (se estima que alrededor del 30 % de las personas que sufren estrés consumen menos de lo normal cuando están estresadas, mientras que la mayoría de las personas comen más).*
- El sistema reproductivo (lo puede desconectar completamente).*
- Los procesos inflamatorios, a través de la secreción de histamina.

SISTEMA INMUNITARIO Y EMOCIONES: ¿HAY TANTA RELACIÓN?

Se ha estudiado que la secreción de IgA (primera línea de defensas del cuerpo) se reduce simplemente por pensar en escenas que nos hagan sentir mal, mientras que se incrementa ante recuerdos felices.*

Este puede ser el motivo por el cual he estado durante dos o tres años resfriándome cada 3-6 semanas, y probando de todo en lo que se refiere a dieta, ejercicio y suplementos, y hasta que no he

empezado a trabajar con un terapeuta emocional cómo gestionar las emociones y el estrés no he dejado de resfriarme. Increíble, sí.

¿Qué hace aumentar los niveles de cortisol?

- El consumo de cafeína* (en café o en bebidas energéticas).
- No dormir lo suficiente.* Cada persona necesita dormir unas horas en concreto. Sal de la regla de las «siete u ocho horas mínimo». ¿Cuántas horas necesitas tú para ser persona? ¿Con seis es suficiente? (se ha observado que menos es muy perjudicial para la salud). ¿Y qué pasa si necesitas dormir nueve horas? Las mujeres, por ejemplo, necesitamos dormir más.* Pasa lo mismo con las personas que tienen mucha actividad mental durante el día. No te sientas mal por necesitarlo. Ser una marmota no significa no ser productivo. Combate esa creencia. (No te recomiendo, no obstante, dormir más de nueve horas, a no ser que lleves muchos días sin dormir lo suficiente.) Dormir demasiado puede dejarte una sensación de cabeza espesa, dolor de espalda o de cabeza durante más rato de lo normal. Además, se ha visto que dormir demasiado puede hacer envejecer el cerebro a mayor velocidad.* Por otro lado, si te despiertas más tarde de las ocho de la mañana, el cortisol ya se ha acelerado (empieza a hacerlo entre las seis y las ocho) y puede generar sueños más incómodos, tensiones en el cuerpo y una sensación como de «depresión» al levantarte. Dormir demasiado también puede implicar menos tiempo para llevar a cabo actividad física.*
- El exceso de ejercicio* (tengo pacientes triatletas a los que les cuesta perder peso porque el ejercicio les genera estrés, y el estrés les genera inflamación y «bloquea» su metabolismo; así pues, no funciona igual de bien para todo el mundo un mismo tipo o una misma cantidad de ejercicio).
- El déficit de estrógenos (por ejemplo, en mujeres menopáusicas).
- El uso o consumo de medicamentos o cremas con cortisona.

Una de las hormonas responsables de la felicidad, y que ayuda a controlar los niveles de cortisol, es la serotonina. Se trata de un neurotransmisor encargado de mantener en equilibrio nuestro estado de ánimo y que interviene en el humor, el sueño, la percepción del dolor y el placer, el deseo sexual y también el

hambre.

Recuerda que el 80 % de la serotonina se produce en los intestinos,* esencialmente gracias a células endocrinas, pero también a algunas neuronas intestinales y ciertas células inmunitarias. El resto se produce en el cerebro. **Así que, como decíamos en el apartado de dieta digestiva, cuidar los intestinos es clave para producir serotonina y sentirnos bien mental y emocionalmente.**

La estrategia más simple para aumentar el nivel de serotonina es pensar en recuerdos felices, o eso es lo que dice el neurocientífico de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA) Alex Korb.* El problema es que no podemos estar todo el día embobados pensando en esto, ¿verdad?

La serotonina, no obstante, no es la única responsable de nuestra felicidad. La dopamina, conocida como la mediadora del placer, también lo es. Sin embargo, tiene gato encerrado: su desequilibrio puede causar las adicciones al juego, a las drogas, al sexo y, también, a la comida. (Se ha observado que hay personas que tienen más predisposición genética a algún tipo de adicción.)

La dopamina configura un sistema mental de recompensas que se basa en darte «placer» o sensación de gratificación cuando consigues algo que quieres (como cuando encuentras aparcamiento en la misma puerta).

Con la comida nos pasa a menudo que comemos porque necesitamos placer; un placer que nos tranquiliza y nos relaja de todo el estrés que llevamos encima. Si a lo largo del día hemos comido poco porque nos hemos «puesto a dieta» o no hemos tenido mucho tiempo, cuando llegamos a casa por la noche… la mezcla de hambre y tensión hace que acabemos tragándonos lo primero que encontremos en la nevera.

Cuando nos pase esto, lo que debemos hacer es aprender a comer lo que necesitamos, a disfrutar de la comida saludable (tienes unas cuantas recetas *healthy* al final del libro) y a darnos placer de otras formas distintas a la comida.

La cuestión es que, en general, no necesites premiarte a través de la comida. ¿De qué otras maneras te puedes recompensar y premiar por tus esfuerzos y por los días duros que has tenido?

De vez en cuando, tanto por cosas buenas como por cosas malas, ¿por qué no regalarte una merienda saludable diferente? ¿O una

pieza de ropa o un detallito? ¿Has pensado en darte un masaje o un baño, ir a un spa o simplemente cogerte una tarde libre? Cualquier cosa que te haga sentir bien puede convertirse en un premio.

Y recuerda que también necesitamos ánimos cuando las cosas no nos salen bien. **No esperes que los demás te den lo que tú quieres; adelántate y hazte feliz tú mismo.**

La forma en que te hablas a ti mismo te acercará más al bienestar y la felicidad.

Muchas veces nos quedamos esperando la aprobación y la palmadita en la espalda que nos daban nuestros padres o profesores cuando éramos pequeños. Crecimos pensando que si hacíamos las cosas mal nos castigarían y si las hacíamos bien, nos premiarían. Lentamente fuimos desarrollando la necesidad de llamar la atención para conseguir la recompensa, hasta el punto de acabar fingiendo lo que no éramos solo por complacer a los demás y que no nos rechazasen (sí, también, es supervivencia).

Cuando somos adultos nos acabamos convirtiendo en adoctrinadores de esta filosofía, y nos pasamos la vida criticando y juzgando a quien se supone que no la sigue.

Cuando no estamos juzgando, muchas veces pasamos al otro lado: a hacernos las víctimas. Pensamos en lo mal que nos han tratado o en la mala suerte que tenemos. Vivimos peleándonos internamente con la imagen de perfección que creemos que tienen los demás y la que tenemos nosotros mismos. Aquí radica el problema de la baja autoestima. Nos rechazamos y nos castigamos porque no somos como creemos que deberíamos ser, por una idea abstracta que nos hemos ido formando a lo largo de los años.

Un consejo: no esperes que los demás hagan lo que tú no haces por ellos.

- Sé servicial también con las personas que no sean tus hijos. Haz más cosas por ellos si se sienten poco priorizados o queridos. Pregunta a los demás qué necesitan y qué puedes hacer por ellos. Saluda con una sonrisa sin esperar a que te saluden primero.
- Si empiezas a hacerlo por ellos, no te será tan difícil hacerlo para ti mismo.
- Si no quieres que te juzguen y quieres sentirte libre de ser quien eres, empieza por no juzgar a los demás.
- Agradece y felicita a los demás. Compárate contigo mismo, no

con el resto. Que no te afecte que otros mejoren. Céntrate en tu crecimiento como persona y como profesional. La diferencia entre el ego y la autoestima radica en que las personas con la autoestima alta no necesitan compararse con los demás ni sentirse superiores a ellos. Su alegría se basa en ser quienes son y aceptar que los otros son como son.

- Escríbete, háblate, tócate y empieza a comunicarte con pensamientos positivos. Felicítate mentalmente, con cariño.
- No te castigues ni te juzgues cuando no hayas conseguido algo. Usa toda esta energía negativa para transformarla y seguir con fuerzas hacia donde quieras llegar.

Cuando la dopamina (responsable de las recompensas) está baja, somos menos capaces de trabajar para un fin.* Aun así, este elemento químico se dispara tanto cuando damos el primer paso hacia un objetivo como cuando lo conseguimos. Por lo tanto, se podría decir que la dopamina es aquello que nos ayuda a alcanzar nuestros objetivos cuando queremos algo.

Así pues, la felicidad también se basa en marcarnos objetivos y en hacer cambios para conseguirlos, celebrándolos cada vez que nos vayamos acercando a ellos y aceptando que somos humanos, que no podemos hacerlo todo, ni serlo todo, y que todo va bien siempre que hagamos lo que podamos.

Otra hormona que hay que tener en cuenta es la oxitocina. No solo está relacionada con la maternidad, sino que es la hormona de la afectividad, de los vínculos emocionales y del abrazo. Es la que hace que nos sintamos bien cuando sentimos amor y afecto en el entorno. Gracias a ella nos enamoramos y tenemos orgasmos.

La oxitocina nos lleva a una conducta más generosa y afectuosa. Y su hormona «antagonista» es la testosterona, que nos hace tener una conducta más agresiva. Se ha observado que los hombres con más testosterona se divorcian más y a la vez son más competitivos en el trabajo.*

Never lose the opportunity to Love

Algunas personas dicen que los perros y los gatos son mejores que tener una pareja, porque no pueden hablar ni quejarse. Otros, que cuando estos animales se marchan de su lado no quieren volver a

tener otros porque, en el fondo, saben que no quieren volver a sufrir.

La vida es así. Cualquier cosa que amamos puede irse en cualquier momento. No podemos hacer nada para evitarlo. Pero eso no puede ser una excusa para dejar de sentir cosas buenas en la vida. ¿Tenemos que dejar de llenar la vida de cosas buenas por miedo a que lleguen las malas?

Tengo tatuada en el tobillo la huella de una de las gatas que crecieron conmigo durante mi infancia y adolescencia. No puedo estar más orgullosa y feliz de haber compartido mi tiempo y mi amor con estos animales.

Los animales domésticos nos hacen felices. Un estudio* dice que las personas con problemas cardíacos que tienen animales domésticos presentan seis veces menos posibilidades de morir.

Haz las cosas con paz, gratitud, tranquilidad, equilibrio, serenidad y amor. También tengo tatuada la frase «Vive con amor hacia lo que te rodea» en sánscrito (la lengua antigua de la India) para recordarme lo que ya sabíamos hace miles de años y que parece que hemos perdido: de dónde venimos y qué mueve el mundo. El amor a ti mismo, a los demás y a la vida tiene más fuerza que cualquier otra cosa en este mundo, no lo olvides. Es lo que te llevará más fácilmente hacia la felicidad. Forma parte de nuestra esencia, de nuestro yo más profundo, de lo que nos caracteriza y nos diferencia como humanos.

Recuerda tocar y abrazar a alguien cada día.

No podemos vivir aislados, perderíamos la razón (¿recordáis la película *Náufrago*?). Con esto quiero decir que muchas veces vivimos tan centrados en el trabajo que dejamos de lado el desarrollo de la inteligencia emocional y social.

Es normal la típica crisis existencial de los 30-40 años (a algunas personas les llega mucho antes, a otras más tarde, y a otras nunca), que puede removerlo todo porque sentimos que, después de todos los esfuerzos, nos falta algo en la vida. Tenemos que encontrar el equilibrio cuanto antes y seguir buscándolo siempre, y dejarnos fluir por el cambio.

La última hormona del gran cuarteto de la felicidad son las endorfinas. Se consideran analgésicos naturales, pero funcionan como un arma de doble filo. Se producen después de pasar un cierto dolor. Por ejemplo, aumentan después de ingerir alimentos picantes o de ver películas dramáticas* (aunque en mi caso lo dudo, porque

se me queda siempre muy mal cuerpo después de verlas; soy demasiado emocional, qué le vamos a hacer).

Todas las personas somos diferentes y a unas nos afectan más unas cosas que otras (las personas hipersensibles nos tenemos que trabajar más porque el mundo no está hecho para nosotras), pero en general las cosas que hacen aumentar las endorfinas aligeran el dolor enseguida y ayudan a producir una sensación de bienestar.

En el mismo estudio* en que se observó la reacción ante las películas dramáticas se constató también que las personas que aumentan regularmente sus endorfinas tienen un umbral del dolor superior, es decir, que lo aguantan mejor. ¿Quieres saber cómo aumentarlas sin pasarlo tan mal?

¿Cómo equilibrar el sistema nervioso, rebajar los niveles de cortisol e incrementar las hormonas de la felicidad?

- A través de alimentos ricos en triptófano (aminoácido precursor de la serotonina), pero también en cualquier otro tipo de aminoácido, porque son los que forman los neurotransmisores: pavo, pollo, lácteos ecológicos, pescado salvaje, huevos eco, soja eco, cacao, piña y aguacate.
- A través de alimentos ricos en magnesio y vitaminas del grupo B (que equilibran el sistema nervioso en general): plátanos, frutos secos (nueces), legumbres y cereales integrales.
- A través de alimentos ricos en ácidos grasos y minerales como el zinc, el calcio o el hierro (esenciales para el funcionamiento correcto del sistema nervioso; un déficit de hierro o un nivel bajo de ferritina podrían ser la causa de la depresión): pescado azul pequeño, semillas (lino, chía), almejas, berberechos, germen de trigo y legumbres. Se ha constatado que el déficit de omega 3 en ratas las convierte en más ansiosas, empeora su aprendizaje y gestionan peor el estrés,* y en humanos nos provoca un humor más cambiante y extremo.*
- A través del kuzu y el regaliz, que ayudan a mejorar la actividad serotoninérgica.
- A través de la suplementación de omega 3 se puede reducir la liberación de cortisol, suprimiendo la síntesis de interleuquinas-1 (proinflamatorias).* Hay que consultar siempre al especialista antes de tomar estos suplementos.
- Comer alimentos picantes. La capsaicina que podemos encontrar

en el chile, la guindilla, el wasabi o el curri genera un cierto dolor o quemazón en la boca que hace que el cuerpo libere endorfinas para equilibrar esta sensación, y después sentimos placer.

- Con un buen sistema digestivo que absorba y metabolice correctamente todos estos nutrientes.
- Con probióticos que estimulen la enzima triptófano hidroxilasa: los *Lactobacillus* y los *Bifidobacterium.*
- Lavándote los dientes después de comer. No te regulará las hormonas, pero cuidará tu salud dental y te quitará el sabor de la boca y las ganas de seguir comiendo.
- *All you need is love*: A través de unos buenos y variados vínculos sociales, como conversar, compartir opiniones y realizar actividades con otras personas, aumentamos el nivel de endorfinas. Según la ginecóloga hindú Navneet Magon,* la vinculación social es esencial para la supervivencia, no solo porque favorece la reproducción y nos protege contra los depredadores, sino también porque nos da una sensación mental de tranquilidad y seguridad. Un consejo: no cualquier relación sirve, las personas que te restan más que te aportan no serían una buena opción para sentirte mejor.
- Abrazando y besando aumentamos la oxitocina.* También gracias a las relaciones sexuales satisfactorias, que ayudan a desconectar, a relajarnos y a liberar oxitocina (en general, los estudios* dicen que una relación a la semana es suficiente para darnos un impulso de felicidad; menos aportaría infelicidad o estrés, y más no contribuiría a más felicidad). Esto puede desestresar a muchas personas que en general tienen pocas ganas de mantener relaciones sexuales porque tienen en la cabeza otras prioridades y preocupaciones y les cuesta bajar al plano físico y dejar de pensar. En aromaterapia, en estos casos se recomienda la canela de China y el ylang-ylang o flor de cananga. En fitoterapia, el azafrán y la maca.
- Gracias al humor y la risa* se activa la central de error en el cerebro, en la cual la parte lógica y la ilógica «chocan» y, al detectarlo, se «obtiene» una recompensa que libera dopamina. Además, el hecho de reírnos de las cosas de la vida (escuchando un monólogo, por ejemplo) hace que las relativicemos, que no les demos tanta importancia, y dejan de convertirse en preocupación, miedo o tensión. Seguro que conocéis a la típica

persona que siempre explica las cosas malas que le pasan como si fuesen lo más gracioso del mundo. Rodearos de este tipo de personas. Bebed de su manera de vivir y de ver las cosas.

- Escuchando música que nos guste, cantando y bailando. Cuando lo hacemos se producen cambios en el cuerpo relacionados con la excitación emocional intensa, cambios de frecuencia cardíaca y respiratoria, cambios en el pulso y aumento de endorfinas. Si, además, nos sabemos la letra de una canción, activamos el sistema
- Aprendiendo a ser resiliente, a superar las cosas malas que nos pasan, viendo la parte positiva de todo. De este modo conseguimos quitar importancia a las cosas y reducimos la tensión corporal. La forma en que nos tomemos las cosas determinará cómo nos afecta el estrés y cómo suben los niveles de cortisol.
- Con el ejercicio físico podemos incrementar la producción de norepinefrina (noradrenalina), un químico que puede moderar la respuesta del cerebro al estrés y ayudar a regular la dopamina (y, por lo tanto, las adicciones),* y tener más endorfinas (que nos ayudan a aguantar mejor el dolor físico y el emocional). ¡Estar fuertes por fuera nos hace ser más fuertes por dentro!

¿Quieres saber la clave de los autónomos y empresarios de éxito y felices?

Organización
Priorización
Delegación
Concentración
Descanso

Ejercicio del jarrón para trabajar las priorizaciones

Do more of what makes you happy

Seguro que recuerdas momentos que te han generado una sonrisa interna. Como una paz, una tranquilidad, una felicidad, una serenidad, un equilibrio zen… Actividades que haces tú solo y actividades que haces con otras personas. Hay que concretar y no pensar en cosas generales como «pasar más tiempo con la pareja» (más que nada porque a veces la tirarías por la ventana, ¿verdad?).¿Qué es lo que te llena hacer con cada una de las personas que pasan por tu vida? ¿Qué cosas haces y qué cosas hacías antes y ahora ya no, por el motivo que sea? ¿Qué cosas tienes pendiente hacer o siempre has querido hacer y no has hecho nunca?

Aquí tienes algunas ideas de hobbies o actividades con las cuales puedes enriquecer tu tiempo y tu vida. Marca las que te gusten, te llenen o te hagan sentir bien. Marca en otro color las que te gustaría probar. Fíjate en las que te quedan: ¿qué pasaría si las probases? ¿Las has probado alguna vez?

Ver una serie o una película en la tele u online.
Ir al cine o al teatro.
Ir a un museo, una exposición o un centro de arte.
Escuchar música, la radio o podcasts mientras conduces, cocinas, recoges…
Cantar con la letra de la canción delante, o en la ducha.
Bailar solo o en un local.
Mirar Pinterest y hacer álbumes de preferencias.
Caminar por la naturaleza: campo, bosque, parque, playa…
Nadar.
Leer un libro, una revista, un periódico, un ebook…
Regar y cuidar las plantas, tener un huerto.
Cocinar y preparar nuevas recetas.
Tener un animal de compañía.
Hacer figuras de cerámica o barro.

Hacer mandalas, pintar, dibujar.
Hacer bricolaje, montar cosas, arreglar piezas, coser, hacer macramé o pulseras.
Organizar cosas de casa.
Hacer álbumes de viajes o de celebraciones (online o físicos).
Escribir ficción, las cosas que te pasan, o poesía.
Visitar un centro de estética o peluquería.
Ir a un flotarium, un spa o un balneario.
Tomar un baño de sales y aceites esenciales o con velas.
Hacer cualquier actividad física, incluidas la escalada o el tiro con arco.
Descubrir un nuevo bar o restaurante.
Ayudar en una ONG o cuidar a gente mayor o necesitada.
Crear webs o aplicaciones, programar.
Jugar con el móvil, el ordenador o la consola.
Jugar con los niños.
Jugar a juegos de mesa.
Asistir a alguna clase (sin exámenes que te generen estrés).
Tomar un té en una cafetería.
Mirar libros en una librería o biblioteca.
Leer.
Descubrir nuevos pueblos, viajar.

Hazte con un cuaderno y realiza en él los ejercicios. Ahora te propongo dibujar un jarrón. Divide el interior en piezas de un puzle o de porcelana rota.

Ve colocando en cada una de las piezas las cosas que te llenan en la vida.

Este jarrón eres tú, lo que te hace sentir pleno, feliz, completo, lo que hace que no te rompas. Es lo que da alegría a tu vida.

¿Está muy lleno? ¿Hay muchas cosas? ¿Hay pocas?

¿Cuánto tiempo dedicas a la semana a hacer cada una de estas cosas?

Organízate.

Haz una lista de todas las cosas que tienes que hacer o que haces durante la semana.

Haz una para asuntos del trabajo y otra para los de fuera del trabajo.

Ponle un número según el orden de prioridad o tiempo.

Escribe al lado expresiones como «no negociable», «flexible» o «si tengo tiempo». Aquí tienes un modelo.

COSAS QUE DEBES HACER CONSTANTEMENTE EN EL TRABAJO				

Ahora que sabes todo lo que tienes que hacer y lo que te gustaría hacer, es hora de que te organices el tiempo.

Distribuye estas actividades en tu calendario o agenda a lo largo de la semana (te recomiendo que utilices un calendario online del estilo Google Calendar, ya que podrás indicar tareas que se repiten y organizarte por colores, añadir direcciones enlazadas con Google Maps o enviar directamente un correo a la persona con la que quedes, entre otras cosas.

Recuerda que también tienes estas plantillas en la web.

VALORA TU TIEMPO

Valora el tiempo que normalmente dedicas a perder el tiempo (ver anuncios o programas en televisión que no merecen la pena, mirar una red social muy a menudo o durante demasiado tiempo, leer noticias que solo sirven para hacerte sentir mal, etc.).

Asegúrate de tener el tiempo suficiente para ir a los sitios sin prisas (cuenta con tiempo para la improvisación y para no tener que salir siempre corriendo a los sitios) y deja espacio cada día para hacer algunas de las cosas de tu jarrón.

Haz a diario como mínimo una cosa que te llene, que forme parte de tu jarrón (la mayoría de la gente no lo hace en toda la semana). Se trata de encontrar un poco más de tiempo para ti, al anochecer, por la mañana o al mediodía (hacer un poco de yoga, salir a comer algo saludable con alguien, ir a que te den un masaje, leer al sol…),

especialmente en días que serán muy largos o que no te llenan ni te hacen ilusión.

A los humanos se nos diferencia del resto de animales por el libre albedrío, por poder pensar y escoger. No seas un borrego que va siempre detrás del resto.

Puedes aprovechar mejor el tiempo con las indicaciones siguientes:

- Ve a comprar solo una vez por semana a un lugar que te vaya de paso y ponlo en tu calendario como inamovible. Intenta anotar los recados en el calendario, no improvisar sobre la marcha ni saltarte actividades que te has comprometido a hacer para ti mismo. Si lo haces, estás teniendo muy poco compromiso contigo mismo.
- Cuando cocines, prepara raciones más grandes y congela todo lo que puedas.
- Compra online: es fácil y muy rápido.
- Aprovecha el trayecto en tren, metro o autobús (en lugar de ir en coche y tener que tragarte el mal humor de los conductores y el tuyo por culpa de las caravanas) para contestar e-mails, whatsapps o trabajitos cortos que puedas hacer con un móvil o tableta mientras escuchas música que te haga sentir bien. O, si lo necesitas, desconecta totalmente y ponte una serie o juega a algo. Aunque tengas cuarenta años, ¿por qué no?
- Haz listas de lo que tienes que hacer y cómo puedes hacerlo, y prográmate aproximadamente cuándo lo harás.

Priorización: primero la vida, después el trabajo.

Seguro que si gestionas mejor tu tiempo y te organizas bien, te sorprenderás y encontrarás huecos para hacer más cosas de las que crees. ¿Qué apostamos? Quizá tendrás que eliminar algunas actividades que no te aportan nada (como ver anuncios en la tele), o como mínimo reducir el tiempo que les dedicas. Recuerda que la pereza es tu peor enemigo y que si estás cansado de estar todo el día trabajando sentado es porque tal vez no has comido lo suficiente o lo que has comido no era de buena calidad, o no has descansado mentalmente en ningún momento del día, o no has hecho algo que te llene, o no has dormido lo que necesitas o lo suficientemente bien.

Grábate en la mente la siguiente frase: no vives para trabajar, trabajas para poder vivir mejor y, en cierto modo, hacer algo con tu tiempo.

Tu vida no es el trabajo.

Puedes vivir sin trabajo.

Si nos ponemos a pensarlo de manera muy objetiva, si te quedases sin trabajo en un país del Primer Mundo, y en el caso de que nadie te pudiese ayudar y no te quedase dinero, podrías acceder a los servicios sociales y que te diesen un lugar donde poder pasar las noches y algo de comer. Libérate de la creencia de que si te quedas sin trabajo «te morirás». No hacemos nada porque estamos cagados de miedo, aunque vivamos en una sociedad con poca incidencia de cosas que pueden ir realmente mal.

En la gestión del tiempo, un error muy grande es considerar la «desconexión» como un factor para mejorar el rendimiento. La cuestión es que el trabajo te «desconecte» (en el buen sentido) del conjunto de pensamientos del resto de tu vida, no que necesites desconectar del trabajo para tener vida.

El trabajo no debe ser la batería de tu vida, tu droga, lo que te hace avanzar. Debe ser una cosa más. Otra pieza del puzle.

Ya sé que la mayoría de empresas aún siguen teniendo unos horarios con los cuales te hacen fichar las entradas y salidas y que después, además, en ciertas circunstancias te obligan a hacer horas extras sin cobrarlas. Las empresas nos tienen sometidos. Juegan con el miedo. El miedo a perder una estabilidad, una seguridad que nos aporta una felicidad ficticia.

Que no te traten como a un tonto. Tienes una edad. Ya no estás para aguantar ciertas cosas. Tienes que saber cuidar de ti mismo, de tu salud física, mental y emocional.

¿Te suena el concepto *ikigai*? Se utiliza en la cultura japonesa ancestral para definir la razón de vivir, el motivo por el cual te levantas por las mañanas. Es una razón para disfrutar de la vida que requiere una gran búsqueda en uno mismo, profunda y a menudo prolongada.

El *ikigai* sería el área donde confluyen tu pasión, tu misión, tu vocación y tu profesión.*

Estuve unos cuantos años muy preocupada por la idea de ayudar a los demás, hasta el día en que me di cuenta de que me estaba olvidando de mí.

Llegó un punto en mi vida en que solo pasaba consulta y entré en

un bucle de monotonía y apatía. Nada me recargaba y me planteaba si aquello que me había costado tanto conseguir ya no me gustaba. Olvidaba las caras de alegría de las mujeres que se han quedado embarazadas después de tantos intentos, o la felicidad de los pacientes que se encontraban mucho mejor después de años de dolores de barriga, o los abrazos de impotencia de quien te explica que ha perdido la energía y tú le dices qué puede hacer para recuperarla.

Ahora veo que sí, que me gusta y me llena y que disfruto pasando consulta, pero he entendido que mi vida no puede girar en torno a ello. Tengo que dedicar una parte de mi tiempo al resto de cosas que me satisfacen para poder tener energía para disfrutar y dar más de mí a los demás. En profesiones como la mía, ayudar a los demás desgasta mucho. Tenemos que saber poner límites, incluso con las cosas más bonitas del mundo.

Los especialistas en *coaching* nutricional (proceso mediante el cual la persona vence sus obstáculos y adopta una actitud de cambio proactiva en su estilo de vida) siempre decimos que tienes que aprender a coger las riendas de tu vida y hacer lo que te haga sentir bien (no me cansaré de repetirlo).

La mejor opción es hacer lo que te apetezca. Seguramente te pasas la vida haciendo cosas para los demás. Claro que habrá gente que se quejará o se enfadará pero, a no ser que tengas niños pequeños (y en este caso tienes todo el derecho a reclamar, si tienes pareja, que esta asuma el 50 % de las obligaciones, y si no que te ayude a pagar a alguien que lo haga), pueden vivir sin ti.

Si haces caso de lo que te dice todo el mundo, te sacudirán de un lado para otro y no podrás encontrar nunca tu centro. Cuando te sientes centrado es más difícil que te sacudan o te empujen, y no te afectarán tanto las opiniones del resto.

¿Cuáles son tus derechos en tu vida? ¿Tienes derecho a tener tiempo libre? ¿Qué es importante para ti? ¿Qué debería ser prioritario en lugar de lo que estás priorizando ahora? ¿Cuánto tiempo dedicas a hacer lo que te gusta? ¿Estás contento con tu profesión? ¿Cómo te sientes a lo largo del día? ¿Sueles tener casi siempre la misma sensación?

Una vez, una oyente de una conferencia me preguntó: «Neus, ¿qué haces o qué tomas para ser feliz?» y le respondí: «Tomo decisiones».

Tomar decisiones es lo que te permitirá avanzar, priorizar,

distinguir entre lo que quieres hacer y lo que no, y poner límites.

Alguien tomará por ti en algún momento todas las decisiones que no hayas tomado para ti.

DELEGA

En general, cuesta dar la responsabilidad de nuestro trabajo a alguien, porque creemos que no lo hará mejor que nosotros. Es importante aprender a aceptar que quizá no podemos hacerlo todo, y que aunque la otra persona tenga una forma distinta de hacerlo, es posible que también funcione. Además, quizá alguien nos puede ayudar en algo en lo que esté especializado.

Hay momentos en la vida en que pedir a alguien que nos ayude es la mejor decisión que podemos tomar para crecer profesionalmente y no quemarnos personalmente.

Hay muchas personas formándose que se pelean por encontrar prácticas. Busca y ofrece lo que necesites en centros de formación, institutos, universidades y ayuntamientos; seguro que encuentras gente que puede echarte una mano.

AYUDA A TU CONCENTRACIÓN Y A TU CREATIVIDAD

- El éxito no radica en trabajar más horas sino en hacerlo mejor: más motivado, descansado y concentrado. No hace falta trabajar ocho horas; quizá en cinco ya tienes todo el trabajo hecho si estás animado y te encuentras en un espacio cómodo y sin distracciones.
- No te recomiendo que trabajes delante del ordenador en casa ni en un bar. Son los lugares donde tendrás más distracciones y más facilidad para coger comida. Si no puedes evitarlo, quita de tu vista todo lo que contenga grasas o sea rico en azúcares (la carne es débil y en momentos de flaqueza siempre lo priorizaremos). ¡Pero ni se te ocurra trabajar en el mismo espacio en el que duermes! Energéticamente no estarás para trabajar. Y si vas a un bar o a una cafetería, intenta que sea un sitio muy tranquilo y *healthy*.
- Intenta que tu espacio de trabajo tenga luz natural, dé a un entorno de naturaleza o tenga tonos verdes (ayuda a potenciar la creatividad).
- La silla y la mesa tienen que ser muy cómodas. Los pies deben tocar planos en el suelo, y las rodillas y los codos tienen que

formar un ángulo de 90 grados.

- La pantalla del ordenador tiene que estar a unos 60 centímetros aproximadamente y no a la misma altura de los ojos, sino un poco más baja y, si puede ser, inclinada. No trabajes a oscuras delante del ordenador.
- Si puedes, ponte a trabajar en el momento del día en que sabes que te concentras más (quizá te fuerzas a trabajar a las nueve de la mañana cuando tu hora de «inspiración» son las siete de la tarde o las doce de la noche).
- Ten gotas humectantes para los ojos cerca del ordenador para ponértelas una o dos veces al día y, cuando te acuerdes, parpadea unas cuantas veces. No solo es necesario para la salud ocular, sino también para evitar dolores de cabeza, tensión y fatiga.
- Descansa cada dos o tres horas: bebe agua, levántate, sal y habla con alguien unos quince minutos. Cuando hace muchas horas que estoy trabajando y veo que no avanzo, que estoy bloqueada o que me despisto mucho, bajo a la calle y doy un par de vueltas para que me dé el aire y el sol y subo de nuevo. Los autónomos nos solemos quejar bastante, porque realmente es muy duro, pero yo haría lo que fuese para mantenerme así y no volver a tener un sueldo fijo cada mes y poder preparar el trabajo donde me dé la gana y adaptar mis horarios a mis necesidades.
- No te empaches antes de ponerte a trabajar de nuevo, porque si no, de las 15.00 a las 17.00 serán las «horas de la muerte» y te costará mucho concentrarte.
- Para concentrarte mejor, utiliza aceite esencial de romero* en difusor o póntelo en la parte interior de la muñeca. También puedes combinarlo o alternarlo con aceite esencial de limón o de laurel.
- Asimismo puedes hacerte una infusión de romero.
- Medita unos minutos antes de ponerte a trabajar. Te ayudará a situarte en lo que tienes que hacer y a prestarle más atención.
- Coge una libreta y un lápiz y equilibra tu parte mental con la creativa haciendo esquemas, dibujos o lluvias de ideas de palabras relacionadas. La imaginación se utiliza con fines terapéuticos desde los tiempos de Aristóteles.
- Ayúdate con música suave (*chill out*, clásica, *bossa nova*…), o sonidos de la naturaleza.
- Deja el móvil bien lejos.

- Cuando te lleguen pensamientos de otras cosas, ten a mano un pósit, apúntalos y vuelve a centrarte.

DESCANSA BIEN

A veces tenemos que aburrirnos para poder continuar, necesitamos descansar para poder rendir más.*

Parar y descansar, más allá de dormir y desconectar, también es importante para rendir mejor.* Pero descansar sin caer en la pereza. Si nuestro día a día es lo suficientemente activo, descansar en el sofá al mediodía, hacer una pequeña siesta o estirarnos un rato no significa que seamos perezosos. También podemos dar una vuelta por el barrio donde trabajemos después de comer (descanso mental) o sentarnos en el sofá de un hotel para tomarnos un té si llevamos todo el día de un lado para otro (descanso físico y mental), o pasar un día entero estirados en el sofá. Haz lo que necesites.

Descansar mentalmente (desconectar) nos hace relativizar la importancia de las cosas, verlas de forma más objetiva y descargar toda la tensión y el mal rollo que hemos ido acumulando a lo largo del día, y nos ayuda a recargarnos de energía positiva y tranquila y a volver a nuestra esencia.

¿No te ha pasado nunca que has tenido una discusión con tu pareja, te has ido a hacer cualquier cosa durante un par de horas y cuando has vuelto aquella discusión ya no tenía tanta importancia? Pues pasa lo mismo con todo (incluso con la ansiedad hacia la comida). Airear la cabeza es muy positivo para no preocuparnos tanto y hacer las cosas de una manera más fluida y lúdica.

Consejos en caso de dolores de cabeza, de espalda y de barriga por culpa del estrés:

- Ejercicio físico.
- Caminar y oxigenarnos: salir a dar una vuelta a un entorno natural, tomar el aire, mirar hacia arriba y hacia abajo (para calmar la vista, centrada todo el día en pantallas o en poca distancia).
- Apertura de cuerpo y alma: movilizaciones y rotaciones a través del yoga, el pilates o la danza; cantar y gritar (nos hace mover la musculatura de la mandíbula y las vibraciones que se producen en la cabeza nos relajan).
- A través del yoga o la meditación también podemos practicar

respiraciones profundas diafragmáticas (moviendo la barriga). Así nuestras neuronas estomacales producen benzodiazepinas, las moléculas que usamos como ansiolíticos para relajarnos, inducir el sueño y eliminar las contracturas de los músculos.

- Hacernos masajes y automasajes en la zona abdominal (en el sentido de las agujas del reloj o en el sentido del colon, que sería como si la mano derecha subiese y la mano izquierda bajase por los laterales de la barriga, formando un gran cuadrado bajo las costillas) con aceite de almendras mezclado con dos o tres gotas de aceite esencial de lavanda, de gaulteria o de flor de naranjo, o con un ungüento que lleve árnica y harpagofito, o con una cataplasma de arcilla verde y cúrcuma.
- Tomar infusiones de anís estrellado, hinojo, tomillo, salvia y/o menta que hayas dejado reposar durante cinco minutos.
- Poner aceite esencial de lavanda o flor de naranjo en un difusor (eléctrico o de cerámica), o mezclado con aceite de almendras, para repartirlo por todo el cuerpo (sobre todo en las muñecas, lumbares, barriga y zona nasal).
- En aromaterapia, para los dolores de cabeza se recomienda poner menta y albahaca en un difusor.
- En el caso de los dolores de barriga o barriga hinchada por gases se recomienda tomar una o dos gotas de aceite esencial de orégano y/o de mejorana (que sean comestibles) en una cucharada de aceite de coco durante unos días o semanas.
- Tomar un vaso de caldo, un vaso de leche eco o una bebida vegetal caliente, un zumo de manzana con kuzu (si no hay estreñimiento) o un vaso de agua caliente con unas gotas de limón (si no hay diarrea). Equilibran la función muscular del estómago, la vesícula y los intestinos.

En la web encontrarás diferentes ejercicios para relajarte y eliminar las contracturas en unos minutos.

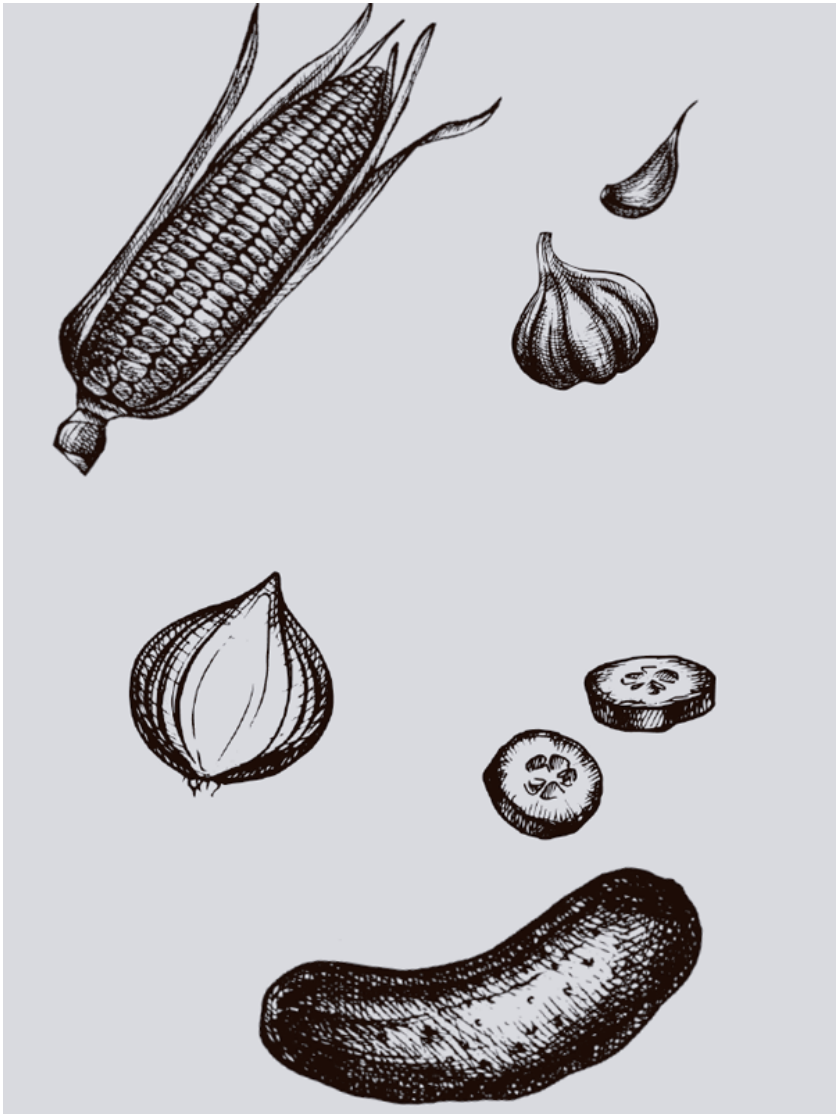
Modo zen on

Si tienes dolor en las articulaciones o en los músculos, normalmente se recomienda tomar un antiinflamatorio natural, como el extracto de curcumina (el principio activo de la cúrcuma en comprimidos), el harpagofito, el MSM (metilsulfonilmetano) o el omega 3 (DHA, ácido docosahexaenoico).

Si por edad, obesidad, laxitud de las articulaciones o sedentarismo hay un desgaste en las articulaciones, se recomienda tomar colágeno, magnesio, condroitina, glucosamina y ácido hialurónico, y hacer ejercicio que las refuerce.

Recuerda siempre preguntar a un especialista si puedes tomarlos.

Los hábitos de la felicidad



Trucos para levantarse mejor por la mañana

Wake up like it's your first day

¿Cómo levantarnos para empezar el día con buen pie?

¿Eres de esas personas que cuando oyen el despertador solo tienen pensamientos negativos? Te entiendo.

Cuando soñamos estamos en otro mundo, haciendo cosas distintas, y eso nos aleja de la monotonía. Es realmente entretenido y «adictivo», por ello muchas veces nos da pereza levantarnos y volver a la rutina.

Hay personas a quienes les funciona mejor levantarse de golpe sin pensar, en lugar de retrasar el despertador durante una hora e ir teniendo los mismos pensamientos cada cinco o cada quince minutos, todas las veces que vaya sonando la alarma.

No podemos empezar cada día enfadados como si fuésemos Shrek en la primera película. Estos pensamientos marcan el resto del día, y marcarán tu vida.

¿Qué podemos hacer para mejorar nuestro despertar?

- Hacer o pensar en algo recién levantados que te provoque ganas de reír. A mí me funciona mucho ponerme mi música favorita a todo volumen. Me levanto como las ratas del flautista de Hamelín, en serio.
- Osho (no es el creador de una tienda de ropa interior, es un filósofo y místico hindú muy famoso) recomienda ponerse a reír antes de abrir los ojos al despertar. Es todo un trabajo mental, pero él lo recomienda mucho.
- Darnos mensajes motivadores cada mañana:
    - Tener pegado en el techo un *collage* con fotos o frases sobre lo que quieres conseguir o lo que te gusta de tu día a día.
    - Dejarte un recordatorio en el móvil con lo que más te gusta

en la vida, para empezar el día con buen rollo.

- Practicar como un mantra cada mañana un pensamiento de este tipo: «Buenos días, *X*! (sustituye la *X* por tu nombre). Venga, vamos, ¡que seguro que hoy la vida te tiene programado algo muy chulo!».

- Pensar en lo que te hace más ilusión del día (¿irás de compras?, ¿a ver a tus amigos?, ¿a un spa?, ¿a ver el fútbol?, ¿a la montaña?).

- No romper los ciclos de sueño de una hora y media. Intenta calcular cuánto sueles tardar en quedarte dormido y los ciclos de sueños que harás en total, para ponerte el despertador a una hora en concreto (hay aplicaciones de móvil muy útiles que lo calculan por ti).
- Cambiar el sonido de tu despertador (¡y no estar más de un mes con el mismo!). Si no quieres acabar odiando la mayoría de las canciones y sonidos del mundo, cámbialo. Te ayudará levantarte con sonidos diferentes de la naturaleza (pájaros, cascadas, olas, caballos…). Es mucho más tranquilo y positivo que unas campanas sonando al lado de tu oreja.
- Beber agua cuanto antes mejor. Es una señal que das al cuerpo (sobre todo al sistema digestivo) para que empiece a despertarse, y así quizá tú también te animas. Comprar una botella y un vaso bonitos para tu mesita de noche puede ayudarte a hacerlo.
- Estirar el cuerpo antes de salir de la cama:

  - Estira brazos y piernas.

  - Lleva las rodillas al pecho, estira los brazos en cruz y acompaña las piernas hacia un lado y hacia el otro, dejando reposar a cada lado un par de respiraciones para hacer una buena rotación de espalda.

  - Cuando te levantes, mueve un poco las muñecas, los tobillos y el cuello.

- Intenta descansar bien. Procura tener una cama cómoda y en buen estado, con una almohada adaptada a ti, una ropa de cama que no te haga pasar mucho calor ni mucho frío, en una

habitación con ventilación (no cierres la puerta), en la que puedas respirar bien y no se te resequen las mucosas nasales (quizá necesitarás un humidificador, o utilizar espray nasal de agua de mar antes de irte a dormir).

- Deja que el sol te despierte. Te ayudará a activarte, regulando tu ciclo circadiano. Intenta no bajar del todo la persiana o utilizar despertadores solares que simulen la entrada ascendente del sol a la hora que tú marques (el cerebro y el cuerpo están adaptados a la señal del alba; cuando seguimos unos horarios distintos al ritmo del sol tenemos más tendencia a la «depresión estacional»* e incluso a sufrir más trastornos menstruales).*
- Lo mejor que puedes hacer es abrir la ventana y coger una buena bocanada de aire fresco para «revitalizar» un poco los pulmones, que han estado horas consumiendo el mismo tipo de aire estancado.
- Para dormir mejor, deja el móvil fuera. No te pongas a leer correos o noticias por la noche; te estresarás de buena mañana y no es lo que queremos.
- Si cuando te despiertas todavía no es de día, enciende la luz y ponte música o la radio para empezar el día con buen ánimo.
- Decora tu casa con colores vivos que te aporten un poco de alegría (amarillo, naranja…). Puedes ir poniendo y cambiando alguna infografía, ilustración o frase motivadora en el pasillo o en el cuarto de baño para ir autoanimándote.
- Puedes darte cariño antes de salir de casa y activar tus niveles de oxitocina. Si vives solo y no tienes mascota, procura encontrar tiempo para regalarte una infusión, hacer unos ejercicios de yoga con los rayos de sol sobre ti, desayunar tranquilamente en la terraza con dos plantas, escuchar cuatro tonterías en la radio… Lo que sea que te haga sentir bien.
- No te levantes con el tiempo demasiado justo. Empezar el día hiperestresado porque no has cogido el desayuno o no has tenido tiempo de arreglarte es lo peor que puedes hacer por ti de buena mañana.
- Desayuna bien, ya lo sabes. Desayuna algo rico con amor.
- Actívate: dúchate, hazte un masaje facial antes de arreglarte, ve caminando al trabajo o practica deporte.
- Deja de combatir la creencia de que si no nos levantamos pronto no somos personas de provecho. Quizá tú necesites levantarte más tarde, entre las ocho y las nueve de la mañana, y rindes

igual que cualquier otra persona porque aprovechas el tiempo más tarde. Si tu trabajo te lo permite (recuerda que lo eliges tú), deja de luchar contra eso; cuando lo hagas, habrá algo dentro de ti que dejará de estar tan estresado.

Trucos para aumentar la energía

Energy booster power

Cuando nos encontramos en este punto de monotonía, pereza o apatía es normal que el cuerpo nos pida alimentos energéticos, salados, hidratos o dulces:*

- Los alimentos salados aumentan la tensión arterial; en cierto modo, nos «activan». Pero hay alimentos salados más saludables que otros (un trozo de jamón o anchoas, por ejemplo).
- Los hidratos de carbono contienen glucosa necesaria para absorber triptófano y producir serotonina. ¿Ahora entiendes que te apetezca una pizza o un plato de pasta por la noche después de un día duro en el trabajo? La cuestión está en dar al cuerpo la mejor versión del alimento y en prepararlo ante estas situaciones con un buen desayuno, una buena relajación anterior y una buena visualización y actitud hacia el día.
- **El trigo sarraceno, el pomelo, los dátiles y el cacao puro son alimentos antifatiga.**

A partir de aquí, hay ciertos ejercicios que en lugar de restarnos energía, nos la aportan. ¿Quieres conocerlos? En el yoga se utilizan para conectar con el cuerpo y con la propia esencia, y para añadir fuerza a la práctica:

- Respiraciones de fuego de yoga.
- El *clapping*: darse golpecitos en la espalda, los brazos y las piernas.
- Hacerse masajes en la cara (frente, mejillas, debajo de la lengua…).

- Remojarse las muñecas y el cuello con agua fría.
- Ducharse con un toque de agua fría o con un cepillado en seco antes (con un cepillo especial).
- Te propongo una serie de ejercicios de pilates con los que me quedo después de tantos años de clases. ¿Te animas a subir las pulsaciones, quemar calorías y activarte mientras te cuidas? Visita nuestra web.
- Si tienes tendencia a tener la tensión baja, seguro que notarás que te cuesta estar activo durante el día. En este caso, te irá muy bien el regaliz. Si no te gusta su sabor, pruébalo en infusión mezclado con otras hierbas y especias.
- ¿Café versus alternativas? No recomiendo ni café ni excitantes cuando hay estrés.* El café favorece la producción de norepinefrina, una hormona que acelera el ritmo cardíaco y la presión sanguínea. Si no hay estrés o tenemos la tensión baja, el café es saludable.* Pero hay otros alimentos saludables que también pueden darte un empujoncito:

    - La maca (en polvo o en comprimidos): es una raíz procedente de Perú y Bolivia que favorece el rendimiento físico.

    - La espirulina (en polvo o en comprimidos): es un alga china de agua dulce considerada un multivitamínico natural.

    - El polen (en gránulos) es un producto resultante de las abejas y es rico en proteínas vegetales.

    - El cacao puro (en polvo o en tabletas) es rico en triptófano, teobromina (de aquí que sea energético) y muy rico en antioxidantes.

    - La achicoria es rica en inulina y fructooligosacáridos; es comida cinco estrellas para nuestra microbiota.

- Otro tipo de suplemento son los adaptógenos: plantas que nos ayudan a adaptarnos al requerimiento psicológico o físico que tengas durante una temporada, como por ejemplo la ashwagandha, el eleteuterococo y la ahodiola. Los encontrarás en comprimidos en herbolarios. No obstante, consulta a un especialista si puedes tomarlos y si pueden ser beneficiosos en tu

caso.

- En casos de astenia física, en aromaterapia se recomienda la ravintsara y la menta piperita, que puedes ponerte en la piel o en difusor.

- Según la cromoterapia,* ciertos colores tienen un efecto beneficioso sobre la mente. Vestirnos con una pieza naranja o roja o pintarnos los labios con uno de estos colores nos harán sentir fuertes para afrontar lo que necesitemos.

¿Conoces el famoso estudio que decía que la venta de pintalabios rojos se disparó en época de crisis? Y es que el uso de pintalabios rojo se relacionaba con más seguridad y poder y con la capacidad de afrontar situaciones difíciles con fuerza.*

- A veces nos falta energía física porque la tenemos toda centrada en la parte mental (nos pasa sobre todo a las personas que damos muchas vueltas a las cosas, nuestro propio pensamiento nos satura o nos preocupamos demasiado). Si trabajamos el chakra «raíz» nos sentiremos con los pies en el suelo, centrados y con vitalidad en el plano físico, con seguridad y firmeza para afrontar la vida. Este chakra se bloquea con los miedos. Para estimularlo y equilibrarlo podemos:

  - **A.** Darnos pequeños masajes en la cara interior del talón.

- **B.** Ponte de pie y descálzate. Abre un poco las piernas, separa los dedos de los pies, cierra los ojos y céntrate en seguir en contacto con el suelo y en imaginarte cómo una energía de color rojo sube desde la tierra, entrando desde las extremidades y viajando hasta la cabeza. Te puede ayudar acompañar el movimiento agachándote y levantándote, y con las manos, desde los pies hasta el cielo.

- **C.** Practicar la postura de malasana de yoga (en cuclillas) con los pies planos (puedes practicarla poniéndote una cajita para apoyar el culo, si no te sale).

- **D.** Yo me he tatuado en las costillas «*Think less, feel more*» como un mantra para ir recordando y que me ayude a repartir más la energía entre el plano físico y el mental.

Trucos para dormir mejor

Sleep better than a baby

En los últimos años se ha comprobado que por la noche no solo descansamos y regeneramos los músculos, la piel y el sistema inmunitario –por eso es tan importante dormir cuando estamos enfermos–, sino que nuestras neuronas «encogen» para que el sistema linfático (la vía de limpieza de los desechos del sistema nervioso central) pueda ir limpiando los residuos celulares*. Muchas enfermedades neurodegenerativas surgen de la acumulación de un exceso de toxinas que «asfixian» la red de neuronas.

Dormir, pues, es importante también para nuestros pensamientos y emociones.

- Pinta la habitación donde duermes de color azul o pon elementos decorativos azules. Vístete de azul los días que estés muy nervioso, también puede ayudar.
- Busca que la habitación sea un espacio sin ruido. En el caso de que no sea posible, consigue unos tapones cómodos y bonitos para las orejas.

- No practiques deporte antes de cenar, salvo que a ti te relaje.
- No te aconsejo el típico vaso de leche con chocolate en polvo. El chocolate en polvo convencional lleva un 80 % de azúcar (y de mala calidad) y el cacao, aunque contenga triptófano, también contiene teobromina (substancia ciertamente estimulante).
- Elimina el café, el alcohol y el tabaco, ya que tienen efectos excitantes sobre el cuerpo, según el Epidemiologic Catchment Area Study del National Institute of Mental Health.*
- Para cenar evita los alimentos crudos (ensaladas y frutas) si tienes digestiones delicadas, las legumbres, la carne y el alcohol; harán que tu digestión sea más larga y que no descanses tan bien. Estamos condicionados por el ciclo circadiano (el día y la noche). Durante el día producimos más serotonina, y durante la noche, más melatonina. Esto significa que digerimos mejor la comida cuando es de día que de noche (de aquí que siempre digamos que es mejor cenar lo más pronto posible, porque además cuando estamos estirados no ayudamos demasiado a la digestión).
- Ciertos alimentos pueden ayudarte a relajarte: toma algo de proteína de digestión fácil (pescado o huevos) que contenga aminoácidos, como el triptófano, o caldo de huesos, que además de ayudar a mantener una mucosa intestinal impermeable contiene glicina, que podría tener ciertos efectos calmantes. También es importante para los niños, porque la proteína ayuda a estimular las hormonas del crecimiento. La hoja verde también puede ser beneficiosa por su contenido en magnesio. Y si digieres deprisa y te sientan bien los postres, las cerezas son ricas en melatonina. Si no, también puedes chafar unas semillas de calabaza o tomar un vaso de bebida de avena con canela.
- Como suplemento se recomienda la melatonina en cápsulas o gotas dos horas antes de ir a dormir, porque ayuda a regular el ciclo circadiano del cuerpo, sobre todo si viajas. Recuerda preguntar siempre antes a un especialista.
- Ciertas plantas relajantes en extracto también pueden ayudarte (gotas o cápsulas): toronjil, espino albar, melisa, pasiflora, valeriana, tila, salvia… Tómatelas siguiendo las instrucciones y unas dos horas antes de ir a dormir.
- Ponte aceite esencial de lavanda en las muñecas o mezclado con aceite de almendras para repartírtelo por el cuerpo como si fuese una crema hidratante, para mandar mensajes de relajación a tu

cuerpo.*

- Dúchate o toma un baño caliente con sal o sales de magnesio (las encontrarás en herbolarios). ¿Has probado alguna vez una de estas piscinas con sal en las que flotas? Es entrar y relajarte en pocos segundos. El agua con sal no solo nos relaja, también nos ayuda a depurar el organismo y a tratar problemas articulares, y el magnesio recupera y relaja aún más.*
- Si no puedes bañarte, coge una toalla y mójala con agua caliente, escúrrela y pásatela por el cuerpo. Relaja mucho.
- Ponte música relajante,* música clásica (prueba con *Lullaby* de Brahms o las *Suites para violoncelo* de Bach), música *new age* o jazz de fondo. También se habla de sonidos binaurales para poner de fondo y dormir más profundamente.
- Acaba el día recordando las cosas positivas que has vivido (puedes anotarlo en una libreta especial si quieres, es la mejor biografía que podrás escribir, mientras practicas respiraciones conscientes o meditación).
- Los profesionales de la salud* somos muy pesados con el tema de eliminar de la vista las pantallas a la hora de ir a dormir, lo sé, pero si te cuesta dormir, simplemente intenta dejarlo unas semanas. Inténtalo. Seguramente lo has probado todo, pero no todo a la vez. Intenta distraerte con otra cosa que no te active demasiado los ojos: ten un par de libros en la mesita de noche, o distráete haciendo una pulsera de hilos, por ejemplo.
- Busca un cargador que te guste para tu móvil y enchúfalo en el baño o en el comedor, que descanse allí, bien lejos de tu cabeza.
- Intenta dormirte de lado, así facilitarás la limpieza del cerebro por parte del sistema linfático, además de facilitar la respiración y la digestión.

La naturaleza, un foco de equilibrio

No wifi needed

Escribiendo este libro me he vuelto a encontrar conmigo misma. He

descubierto qué es lo que realmente necesito, qué es lo que tengo que evitar y lo que me hace sentir bien. Gracias a unos días de retiro en un hotel en el bosque he descubierto que lo que me faltaba en la vida era más naturaleza. He encontrado una gran paz interior, dentro de mí y en mi mente, me ha cambiado el tono de voz, agradezco más a la gente, aprecio todo lo que me rodea, no me enfado tanto ni me molestan las cosas… y todo esto solo por conectarme más con la naturaleza. El equilibrio que me aporta es sobrenatural.

¿Sabías que pararse a mirar las nubes* es mucho más que relajante? Es una forma de meditar y de escucharte.

La luna, las estrellas, el sol, los bosques, los mares, los ríos, los lagos, las cascadas, los caminos, la selva, el desierto, los huertos, los jardines, los parques, la tierra, la arena, las piedras, los árboles, las hojas, las flores, los animales… La naturaleza es el lugar de donde venimos, es nuestro hogar, y nos pasamos la vida separados de ella.

La madre Tierra tiene una conexión con nosotros, anterior a nuestros padres. Es la madre de nuestra especie y eso está en nuestros genes, lo llevamos dentro de cada uno de nosotros. La naturaleza es bella, es poesía, tiene un sonido, una sinfonía especial. Acércate más a ella, descúbrela, vívela más.

¿Te recuerdas contemplando el océano o las montañas nevadas en algún momento de tu vida y olvidándote por unos segundos de todo lo demás?

Hoy en día tenemos las playas sobrevaloradas, pero hay naturaleza más allá del sonido y la calma de estar delante de unas olas rompiendo en la arena. Intenta conectarte con nuevos lugares y nuevas formas de estar en contacto con la naturaleza.

No te estoy pidiendo que abraces los árboles que te encuentres por el camino (si te pica la curiosidad, hazlo durante un rato, a algunas personas les genera una conexión muy especial; ¿eres tú una de esas personas?), sino que te escapes más de la ciudad, y que lleves a la ciudad toda la naturaleza que puedas.

Te propongo que te fijes más en ella, eso te ayudará a reconectar con lo que es realmente importante y te servirá como foco para encontrar el equilibrio. Te dará paz (y es gratis).

Intenta tener contacto con la naturaleza fuera de un camino para urbanitas. Métete en el bosque, en el campo, siéntate, mira, observa, siente.

You will never have enough of nature

Ejercicio:

Ponte una canción relajante (seguro que en tu cabeza ya sabes a qué tipo de canción me refiero). ¿Recuerdas cómo vuela un pájaro? ¿Su elegancia? ¿Cómo se pone a volar una mariposa? ¿El verde del césped y las hojas después de la lluvia?

La próxima vez que tengas alguna de estas cosas delante, párate y apréciala, observa cada detalle tras las cosas que tenemos más cerca de lo que pensamos. Esto te bajará al planeta Tierra, te desconectará, te relajará, te llenará con un poco más de amor y te ayudará a relativizarlo todo.

La próxima vez que estés en la naturaleza, descálzate y camina un poco sin zapatos.

Intenta también caminar descalzo más a menudo: te acerca más «a la tierra» (sentir nos hace pensar menos) y beneficia la musculatura del pie, lo que mejora tu equilibrio, te relaja, y además es un exfoliante natural, ayuda a alinear tus articulaciones y favorece la circulación sanguínea.

El sol, por otro lado, no solo nos gusta porque produce un tono de piel que favorece mucho, sino también porque nos llena de vida (es la principal fuente de energía del planeta) y favorece que nuestro cuerpo sintetice la vitamina D. El déficit de vitamina D está asociado con problemas de inmunidad, de hormonas, de huesos, y también con depresión y esquizofrenia.*

La importancia del ejercicio físico

La composición corporal que tenemos actualmente a nivel muscular es la peor en toda la historia de la humanidad. Estamos diseñados para ser activos y para que nuestros músculos estén más desarrollados (en comparación con los que tenemos la mayoría de

personas) de una forma integral y funcional; es decir, no para hacer movimientos de bíceps con más peso, sino para utilizar distintas cadenas musculares a la vez para hacer movimientos naturales.

El sedentarismo hace que el cuerpo te envíe alguna señal de que le falta algo: aburrimiento, dolores de espalda, dolores de cabeza por estar todo el día encerrado, problemas respiratorios, dolores articulares, degeneración ósea… ¿Cuánto tiempo vas a esperar antes de hacerle caso?

Realizar actividad física menos de cuatro veces a la semana genera un deterioro y un envejecimiento del cuerpo, un mal funcionamiento del metabolismo de lo que comemos, y nos hace sentir más lentos, más cansados, menos concentrados y más tristes.*

Nada en esta vida es tan seguro como que el resto de tus días lo único que te acompañará será tu cuerpo. Trátalo como si fuese un templo, no como si fuese un nido de avispas en tu jardín.

Haz ejercicio como liberación, no como obligación. Entrenarte te permite sacar la mejor parte de ti y te muestra que siempre puedes avanzar, pero también que eres humano.

El sufrimiento deportivo existe, sí. No podemos conseguir ningún resultado deportivo sin esfuerzo físico. Es posible, no obstante, que casi no notes este esfuerzo si lo que haces te gusta, te hace ilusión y te apasiona, o si lo haces de forma progresiva. Tener agujetas es una señal de que estás trabajando, pero si no te puedes mover en tres días significa que te has pasado y que estás más cerca de la lesión que de la salud.

Si corres, por ejemplo, no quieras forzarte a correr demasiado tiempo o demasiado deprisa; habrá días en que el cuerpo no querrá hacerlo. Corre lo que te apetezca, intentando mejorar pero sin forzar (le puedes generar estrés físico al cuerpo). Tienes que saber encontrar tu límite.

Se ha comprobado que el ejercicio regular (no funciona hacer deporte cada día durante dos semanas y luego no hacer nada en dos meses) influye positivamente en nuestra energía y ganas de hacer cosas y en el carácter y la actitud hacia la vida y lo que nos pasa.

El ejercicio regular modula (equilibra) nuestro sistema nervioso, nos ayuda a dormir mejor* y es útil para prevenir y tratar más de cuarenta enfermedades crónicas.*

Cuando estamos estresados no tenemos que dejar de hacer ejercicio, ¡es cuando más lo necesitamos!

Hay mucha gente que dice que no le gusta ninguna actividad física. Con toda la sinceridad y afecto del mundo, creo que no han tenido la oportunidad de encontrar la actividad adecuada ni el lugar apropiado. Todos tenemos alguna actividad esperando que la encontremos. Habrá personas a quienes les costará más que a otras ponerse a hacer ejercicio y mantener una rutina, pero no podemos negar lo que genera en nuestro cuerpo y eso nos lo hace sentir a todos.

TIPOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS (¡SERÁ POR IDEAS!)

Por mucho que correr o jugar a pádel esté de moda, si no te gusta, no te gusta (mira que lo he intentado unas cuantas veces, pero correr, si no es por la montaña, me parece muuuuy aburrido). Ve probando distintos tipos de ejercicio, ¡la cuestión es moverse!

You don't need pills, you need exercise

Escucha tu cuerpo, quizá hay épocas en las que deja de gustarte una actividad y te sorprendes contigo mismo. No pasa nada. Ve probando hasta que encuentres lo que haga sentir bien a tu cuerpo. Aquí tienes algunos ejemplos:

- Caminar (ir a mirar escaparates, ir al centro y volver, dar vueltas por el parque con música, por la montaña, por la playa, sacar a pasear al perro…).
- Practicar el «trote cochinero», series de esprints o técnicas de correr, jugar a atrapar o al hula-hop, saltar en una cama elástica con tus hijos, sobrinos o hijos de amigos, etc.
- Bicicleta estática, *spinning*, salir en bici o ir y volver de los sitios en bici.
- Salir a dar un paseo a caballo, equitación.
- Elíptica y máquina de subir escaleras, entre otras.
- Patinar con patines, monopatín, patinete o patines sobre hielo.
- Hacer circuitos en la calle o en el gimnasio con ejercicios de saltos, cuerda, TRX, HIIT…
- Clases de tonificación, pilates, yoga dinámico, aeroyoga, abdominales, *fitballs*…

- Clases de danza en una escuela o gimnasio, incluido el zumba, los *steps*, el *poledance*, el ballet *fit* o el aeróbic.
- Artes marciales, boxeo, *cardioboxing*, *aeroboxing*, *kickboxing*, Bokwa.
- Deportes de equipo (la vergüenza que se quede en casa, gracias): fútbol (sirve para hacer el tonto con los hijos o los sobrinos), baloncesto, tenis, pádel, golf (sí, el minigolf también sirve), hockey, rugby, voleibol, balonmano, béisbol, esgrima, ping-pong, waterpolo, bádminton, bolos, petanca.
- Tiro con arco.
- Escalada y rápel.
- Natación libre (¡viva! ¡Hacer la ranita ya sirve como ejercicio!) o natación reglada o *aquagym*.
- *Snorkel* y submarinismo.
- Pádel surf, pilates o yoga sobre pádel surf.
- Surf, windsurf, vela.
- Esquí acuático.
- Canoa, kayak, rafting.
- Esquí, *snowboard*.
- Hacer trabajos de jardinería.

Las actividades con un pequeño riesgo, como pueden ser las que se desarrollan en la nieve o en el mar, activan un proceso de alerta o pequeño estrés que pone en marcha el sistema de recompensa del sistema nervioso y potencia un estado de clímax emocional. Así, la gente que disfruta practicando escalada o surf obtiene un nivel de placer superior.

Que no se te pase por la cabeza el contraargumento de que ciertos deportes, o una práctica excesiva, pueden ser peligrosos para la salud (ya están creciendo dentro de ti la pereza y las excusas): el sedentarismo mata a más gente que el deporte. Practicar tres horas de ejercicio vigoroso a la semana reduce en un 22 % el riesgo de sufrir un ataque cardíaco.*

Quizá solo necesitas empezar a activarte dos o tres días por semana dando una vuelta durante quince minutos a la hora de comer, o volver a casa en bici.* Esto puede hacer más por el cansancio, los dolores y la ansiedad que cualquier otra cosa.

Empieza con muy poco, no quieras comenzar apuntándote al gimnasio a hacer máquinas (¡error!, peligro de muerte por aburrimiento o monotonía) o queriendo ir a clases cinco veces por

semana. Sé realista y haz lo que realmente podrás hacer, dejando lugar para la improvisación (siempre surgen cosas que hacer a última hora). Es mejor empezar poco a poco (y a la larga hacer algo más) y que la actividad te convenza antes que ir acumulando frustración.

Una vez hayas conseguido mantenerlo durante un mes, puedes intentar incrementar la intensidad o la regularidad de la actividad física.

Y para combatir aquella excusa que todos ponemos, la de «no tener tiempo»… perdona, pero todos tenemos el mismo tiempo, todos los días de todas las personas en este planeta tienen veinticuatro horas; lo que tú hagas con ellas es tu problema.

Sí que tenemos tiempo, solo tenemos que saber gestionarlo.

Como con todo, si quieres mejorar, o tienes resultados o tienes excusas; no puedes tener las dos cosas a la vez.

Hygge: el hábito de valorar las cosas pequeñas

El *hygge* (pronunciado «hu-ga») es una filosofía danesa, una actitud hacia la vida que significa saber estar como en casa, a gusto y confortable pase lo que pase. Es saber disfrutar de las pequeñas cosas, como una buena taza de té en un día lluvioso. Algunos expertos dicen que este concepto no se puede sentir al cien por cien hasta que no se vive como un danés. Tendremos que ir algún día a Dinamarca para comprobarlo, entonces.

En realidad, la felicidad está mucho más cerca de lo que creemos. Nos empeñamos en buscarla y buscarla, toda nuestra vida, a través del bienestar, el confort, la tranquilidad, los privilegios, el éxito… y no nos damos cuenta de que a nuestro alrededor hay muchas pequeñas cosas con una magia especial que, si les dedicamos tiempo y atención y nos paramos a disfrutarlas, no se pueden pagar con dinero.

Cada vez sabemos apreciar menos las pequeñas cosas que tenemos o que nos rodean y valoramos mucho más las cosas materiales, confiando en que cuanto más dinero tengamos, más felices seremos. Tal vez ni siquiera nos hemos parado a pensar en

cómo nos hace sentir una taza de té, o contemplar cómo cruza el cielo un pajarito, o ni siquiera sabemos qué tenemos en la vida que nos llene y nos haga sentir bien. Pero hay vida más allá de pasar tiempo con tus hijos, la familia, la pareja o los amigos, trabajar, cuidarse y ver la tele.

A mí me funciona muy bien ver alguna serie, dormir muchas horas y soñar, ir al cine, practicar *body combat*, ponerme al lado de un salto de agua (si puede ser, en un río, pero un spa también me va bien, eh) o simplemente admirar un bosque.

A las personas que somos tan mentales como yo no nos funciona demasiado salir a correr, ni centrarnos en la respiración durante media hora, porque eso todavía nos hace pensar más y nos agobia. Necesitamos algo que nos mantenga la mente totalmente concentrada o aislada de nuestros pensamientos.

En la Harvard Medical School nos aconsejaban que buscásemos lo que nos funcionaba para desconectar, descargar energía (relajarte) y crear nuestro propio sistema de recompensas o que hiciésemos tan solo las que necesitásemos (recuerda el ejercicio del jarrón).

Llénate de vida, no de comida.

Prueba lo que haga falta, sigue buscando, practícalo regularmente y cámbialo cuando ya no te funcione.

No sé si a ti te pasa, pero a mí me sucedía a menudo que, cuando trabajaba en un sitio el que no estaba a gusto o tenía que hacer algo que no me gustaba, me daba por comer más cantidad o algo más «guarro». Son momentos en los que sale a relucir la parte glotona, en representación de un cuerpo aburrido y no escuchado que requiere atención y que te dice que practiques algo que te haga disfrutar. Es como si el cuerpo fuese caprichoso y quisiera estar constantemente haciendo cosas que le gusten. Quizá es un buen momento para empezar a escucharlo, ¿no?

Nuestra lucha interna de frustraciones, envidias y

miedos

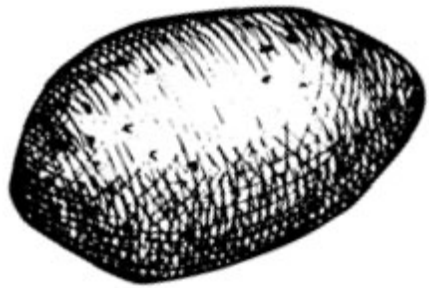
En general hay una parte importante de nuestra sociedad que vive pendiente de los demás, envidiando y deseando lo que hacen, pero sin fuerzas ni ganas para cambiar su día a día. La envidia nos paraliza.

Y es que la envidia no es una buena motivación. ¿A cuántas personas seguimos en las redes sociales que están en forma? ¿Y cuántos seguidores se ponen realmente a hacer sus ejercicios en casa? Hay mucha gente que debería dejar de mirar las redes sociales porque lo único que consiguen es entrar en el juego del chismorreo, las comparaciones y las frustraciones. Muchas personas se sienten bloqueadas por la presión de la sociedad, o por lo que hacen quienes tienen dinero y tiempo para invertir en salir bien en las redes. Sin embargo, no se dan cuenta de que quizá ellos no necesitan tener lo que ven ni vivir de esa forma.

Es lo mismo que nos pasa cuando somos niños y queremos ser cantantes o futbolistas. Con frecuencia lo que vemos es aquello a lo que aspiramos, pero debemos aceptar que solo será nuestro camino si tenemos un don o si realmente es lo que queremos hacer en la vida.

En esta sociedad existen muchas frustraciones. De pequeños no nos enseñan a gestionar lo que nos pasa, lo que sentimos, ni a saber identificar lo que queremos. Crecemos aprendiendo solos, ante situaciones que nos generan rabia e impotencia, porque queremos que las cosas salgan a nuestra manera (solo haciendo crecer el ego y con poca madurez de conciencia).

Y acabamos agotados mentalmente.



Los crujientes y los azúcares

Ante la frustración y la rabia, necesitamos masticar cosas crujientes (pan, patatas, fritos, palitos…), porque movemos un músculo mandibular que está conectado con el cerebro y nos calma.

Ante el cansancio, comemos sobre todo hidratos y azúcar, porque creemos que la comida nos dará energía, pero quizá estamos llenos y lo que necesitamos es descanso o desconexión (física o mental).

De este modo, muchas personas van tirando, sin ilusión, sin ánimo y con cierta tendencia a no tener ganas de hacer nada, solo estirarse en el sofá, comer y dormir al volver del trabajo.

Aquí es cuando aparece la pereza, nuestro peor enemigo. Es lo que nos bloquea la curiosidad, el aprendizaje, la toma de decisiones, la posibilidad de poder crecer como persona, como padre o madre, como pareja o como profesional.

La pereza es lo contrario a la supervivencia. La pereza es la muerte en vida (perdonad la exageración, pero es así).

La pereza no se debe a una falta de energía, sino a una falta de ilusión, de motivación. Es un bloqueo mental causado por la saturación, el aburrimiento o el miedo. ¿Cuál es la causa de tu pereza?

Muchas veces buscamos a alguien que nos motive (un entrenador personal, o un nutricionista) o que nos recuerde los motivos por los cuales queremos conseguir el objetivo que nos planteamos

(«ponerme en forma», «quitarme esta barriga o esta celulitis», «perder unos kilos»…).

Este es, sin embargo, un error muy grave. Cuando tenemos que buscar motivaciones es porque en el fondo no queremos hacerlo, no estamos dispuestos a cambiar, o porque emocionalmente necesitamos descansar. Así pues, hay que trabajar esto antes de querer hacer dieta, porque si no la dieta o el entrenamiento no tendrán un futuro muy bonito con nosotros.

Muchas veces recomiendo a pacientes hacer listas de los motivos por los cuales quieren perder peso, seguir una dieta o hacer ejercicio, y recomiendo que las cuelguen en su nevera, en el armario de la cocina, en el espejo del cuarto de baño, o que las dejen en la billetera para tenerlas siempre presentes y para no perder el foco. Estas listas, no obstante, no funcionan si los motivos no tienen el valor suficiente o no son una prioridad en el momento actual.

Los entrenadores y nutricionistas no estamos las veinticuatro horas del día con vosotros y no podemos hacer mucho para ir en contra de los pensamientos que tenéis cada día en vuestras cabezas. La solución está en cambiar la forma de pensar y de plantearse los objetivos.

Primero tienes que entender que necesitas priorizarte a ti mismo, y una vez hayas aprendido cómo hacerlo, buscar acciones que te hagan ilusión para llegar al punto final.

A muchos niños se les dice que cuando alguna actividad les gusta son muy buenos practicándola, pero si no les genera interés, les cuesta mucho concentrarse y ser buenos en ella. En el fondo esto no es malo. Lo que pasa es que el niño ya sabe qué le gusta y qué le hace ilusión. Somos nosotros los que perdemos el foco cuando nos hacemos mayores, porque nos centramos en ganar dinero y formar una familia.

De vez en cuando la vida te brinda situaciones para que puedas salir de tu zona de confort (de aquí la frase que dice que el hombre es el único animal que tropieza dos veces con la misma piedra) y te pregunta: «Oye, ¿quieres algún cambio?», pero en general nosotros seguimos transmitiendo la sensación de pereza, de «uf, pero es que esto…», «uf, pero es que lo otro…» y el universo nos responde: «De acuerdo, no quieres el cambio».

Esta zona de confort, como su propio nombre indica, es todo aquello que pensamos y que hacemos en nuestro día a día para

mantener todo lo que tenemos y estar tranquilos. Son conductas que llevamos a cabo sin pensar, casi de forma automática. La zona de confort nos da seguridad, tranquilidad, comodidad. Se está muy bien, ¿verdad?

Aun así, a veces estas mismas acciones producen malestar o sufrimiento, cosa que ya sabemos, pero no atinamos a hacer las cosas de otra forma y las seguimos haciendo igual que siempre. Muchas personas continúan en el mismo trabajo porque hace muchos años que lo ejercen, creen que no saben hacer nada más, les da pereza volver a empezar y no saben qué les puede gustar. ¡La vida les está dando una oportunidad de parar, conectar y encontrar la felicidad!

A algunas personas mantenerse dentro de la zona de confort les puede dar la sensación de que son felices, pero para otras esto mismo representa una cárcel; somos personas que no podemos estar más de un año y medio (por decir algo) en el mismo trabajo y que pensamos: «¿no hay nada más en la vida?».

¡Por supuesto que sí! Solo necesitas dejar de ponerte excusas y escapar de ese laberinto sin salida.

No solemos cambiar demasiado porque tenemos miedo de perder lo que más apreciamos, pero a veces no nos damos cuenta de que, si seguimos así, ya lo tenemos todo perdido: nuestra vida.

Hay gente que piensa que ya está bien como está. Lo que no sabe es que siempre podrá estar mejor. En el mundo hay miles de posibilidades para ser más felices, cada vez más. Porque la felicidad no es nada perenne. Si alguna vez la habéis sentido, veréis que al cabo de poco tiempo sucede algún cambio y ya no estáis en el mismo punto. La vida se mueve fuera de la zona de confort, y quizá nosotros no sacamos la mano de esta burbuja más de dos veces en la vida. Pero en nuestro interior hay algo que nos dice que queremos hacerlo más veces.

Somos humanos y por nuestra sangre corre el inconformismo, queremos cambios, nos va la marcha, hacer cosas nuevas, tener ilusiones, movernos como un río, fluir… Pero muchas creencias que nos vienen dadas por la cultura o la religión nos llevan a pensar que si tenemos una casa, un trabajo o una familia ya no necesitamos nada más.

Estas creencias son conexiones neuronales ya marcadas, que nos conducen a realizar las mismas acciones siempre de la misma forma, pero existe la neuroplasticidad, que es la capacidad para

cambiarlas.

Te propongo dar un paso hacia delante para salir de tu zona de confort. Pinchar la burbuja en la que vives, crear una puerta del laberinto donde no la hay y permitirte ser libre de prejuicios y de muros que tú mismo te has creado y que te impiden avanzar.

Cambiar los hábitos es salir de la zona de confort; por eso cuesta tanto y es tan difícil. El primer paso es tomar conciencia de lo que haces. El siguiente paso en algún momento empezará a salirte solo. Solo debes confiar en que así será.

Salir de la zona de confort nos da miedo, es un terreno desconocido que no sabemos hacia dónde nos llevará ni qué sucederá después y puede ser peligroso, pero nos abre a mil opciones de crecer como personas y como profesionales.

Quien no se aventura, no pasa la mar.

El miedo es totalmente mental. No hay nada más allá del miedo. Si temes que se vuelva a repetir una desgracia, haz todo lo que puedas para asegurarte de que no suceda, pero no dejes de hacer nada por miedo. Supera tus miedos, tus pánicos, las cosas que dirías «estoy seguro de que esto me irá bien, pero me da pánico». Te pongo un ejemplo: estudié teatro musical durante muchos años, hice muchos castings y fui la actriz principal del musical *Heidi* cuando tenía dieciocho o diecinueve años, y después hice muchas presentaciones en la universidad, muchas entrevistas de trabajo, muchas reuniones en público, y ahora doy muchas conferencias, pero cuando me llaman para salir en la tele me muero de miedo. No debería ser así, se supone que tendría que estar tranquila y sentirme segura… pero me bloqueo y no quiero ir. Prefiero evitarlo y perder la oportunidad única de crecer como profesional. Los miedos no tienen ningún tipo de explicación, son así de tontos. Entonces, ¿qué hago? Respiro, me tranquilizo, relativizo, pienso en cosas bonitas, en que no es para tanto y no pasa nada y me visualizo disfrutando. Y acaba saliendo todo bien.

Si la vida te ofrece una posibilidad como esta, que crees que sería chula o que te iría muy bien pero te da reparo, vergüenza o miedo, es tu momento para practicar cómo salir de la burbuja. Ponte a prueba.

Quien no llora, no mama.

En esta vida, quien no se arriesga, le echa morro y se tira a la piscina con la frase-mantra «el no ya lo tienes» se pierde muchas cosas, entre ellas la posibilidad de ser más feliz. Es normal que no sea fácil y que sea duro; dentro de ti hay algo en alerta que te dice que estás yendo en contra de muchas creencias.

No podemos pretender, sin embargo, que todo sea un camino de rosas. Como tampoco podemos pretender que una pastilla sea suficiente para curar una enfermedad, o que haya un solo ejercicio capaz de eliminar la grasa que se nos acumula en la barriga, o que un psicólogo nos arregle la vida sin necesidad de hacer ningún cambio. La verdad es que tendemos a querer remedios rápidos para cosas que se han ido generando en nuestro cuerpo y en nuestra vida poco a poco y con el paso del tiempo. Que levante la mano quien no busque siempre la comodidad. Estamos en la era de los perezosos y a la vez de la sociedad líquida (cambiante, estresada, rápida). Pero Roma no se construyó en dos días, sino poco a poco, como hacen las hormiguitas.

¿Cómo salir de este bucle de monotonía, apatía y pereza? Asistiendo a un retiro integrativo como el mío, yendo de vacaciones tú solo para conocer gente, culturas y tradiciones, leyendo un libro, haciendo un curso o taller de nutrición… Dando un pasito atrás y dejando que empiecen a llegarte ideas de hacia dónde quieres ir y qué es lo que realmente te hace ilusión.

La frase «y vivieron felices y comieron perdices» no es real. Hay vida más allá del final feliz. Siempre existe una continuación. Si crees que ya has llegado a este punto, no te asustes si quieres más. Querer más no es malo, es estar vivo, formar parte de la evolución. No te juzgues, muévete, fluye, déjate llevar (cosa que no significa que te dejes llevar y no hagas nada).

Respirar y reconectar más a menudo

Una buena forma de reconectar con tu propio ser y escuchar al

cuerpo y las emociones es a través de las respiraciones conscientes.

Respiramos de manera automática, pero el problema es que no somos conscientes de cómo respiramos y la forma de hacerlo puede cambiar según cómo nos sentimos (si estamos estresados o nerviosos podemos hacer una mala oxigenación del cuerpo).

Así, si conectamos con el cuerpo y tomamos conciencia de cómo respiramos también podemos hacer pequeñas mejoras en cómo nos sentimos.

La conciencia respiratoria es la base. Si no has hecho nunca respiraciones conscientes, una buena forma de aprender es asistiendo a una sesión de meditación, yoga o simplemente de respiración consciente o relajación.

Quizá sientes que esto no va contigo (y piensas que aprender a respirar o hacer según qué clases de yoga es muy aburrido y será una pérdida de tiempo). Al inicio, yo también lo pensaba, pero merece la pena para aprender las bases. Asistir a un par de clases que te ayuden a conocer cómo respirar de forma consciente es de vital importancia.

Por otro lado, hay distintos métodos de relajación que pueden utilizar (o no) la respiración y que pueden ayudarte a reconectar con tu esencia y tu cuerpo y a reducir el estrés, la ansiedad y la saturación de pensamientos: hacer yoga o tejer, concentrarse en respirar, ir a un spa, tomar una infusión en una cafetería tranquila, pararse a mirar las nubes, caminar, correr (a algunas personas correr les hace desaparecer la mente y es una muy buena forma de meditar), etc.

El yoga dinámico (el Vinyasa, por ejemplo) es una manera más fácil de tomar conciencia y meditar para los que vivimos en la ciudad, no estamos nunca quietos o somos personas muy mentales. Tomar conciencia desde la relajación y el silencio nos resulta más difícil, y a veces nos crea más tensión o frustración, porque en nuestro interior hay demasiada agitación.

Cuando esto sucede, Osho recomienda el siguiente ejercicio: expresa lo que necesites en un idioma que no conoces (invéntatelo) durante el tiempo que haga falta, mientras vas haciendo cosas. Esto libera muchas tensiones y relaja la mente consciente (ríe tanto como quieras imaginándolo, pero tienes que probarlo, ¡funciona!).

Ejercicio de respiración en el yoga

Cierra los ojos y colócate en una posición cómoda. Céntrate en notar cómo, durante la inhalación, el aire te entra por la nariz, y en cómo sale por la boca con la exhalación. Las respiraciones hacen que tu barriga (tu diafragma) suba y baje de forma fluida y sin forzar. Intenta que cada vez estas inhalaciones y exhalaciones sean más largas.

Prueba la respiración Ujjayi. Nota cómo el aire roza suavemente la laringe y hace un ruido a lo Darth Vader. Céntrate en esta idea de imaginarte la respiración como si tuviese forma y cómo va rozando en cada respiración.

Ejercicio de respiración consciente básica con meditación

Estírate boca arriba. Cierra los ojos. Colócate una mano sobre el pecho y otra sobre la barriga. Cierra los ojos. Respira normal y céntrate en ver si alguna mano se mueve, y si el pecho o la barriga se elevan durante las respiraciones.

Intenta hacer respiraciones llenando más el pecho y durante más tiempo.

Ahora intenta hacer respiraciones llenando más la barriga (usando más el diafragma).

Trata de coger aire y llenar el pecho y la barriga.

Haz inhalaciones y exhalaciones de, como mínimo, cinco segundos. Con cada respiración intenta visualizar que un líquido azul o blanco de energía (aire) te entra por la nariz y se va diseminando y se reparte por todas las partes de tu cuerpo, poco a poco.

Imagina también cómo, con cada exhalación, todas las toxinas y malas energías de tu cuerpo son expulsadas, enganchadas a este líquido.

Practícalo de vez en cuando a la hora de ir a dormir o en momentos de mucho estrés, de pie en el lavabo o sentado en la silla, en el trabajo.

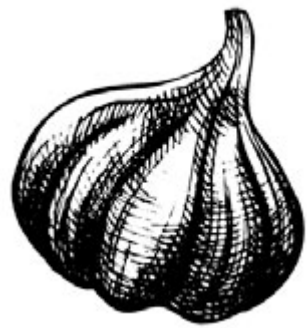
Si otros pensamientos cruzan tu mente, cógelos mentalmente y colócalos en una bolsa que lleve escrito «Para otro momento», o ponlos sobre una hoja y hazla descender por un río.

Es normal que te vengan pensamientos, ¡eres humano! Deja de luchar contra ellos y de malgastar energía, igual que el cielo no puede evitar que haya nubes y días de tormenta.

Cada vez hay más estudios que demuestran que la meditación es una de las mejores formas de relajarse.* Comporta respiración, relajación y desconexión del *overbooking* de pensamientos diarios.

Una vez mi terapeuta me explicó una metáfora que me gustó mucho: la mente es como un perro que pasea por el campo y que va meando por donde quiere. Los pensamientos van apareciendo como quieren y por donde quieren. A veces tenemos pensamientos sobre asuntos del pasado que ya están cerrados y que, por el simple hecho de volver a recordarlos, nos hacen sentir sensaciones desagradables. Cuando esto pase, recuérdale a tu mente lo siguiente: «Esto ahora no toca. Este tema forma parte del pasado. Ya no toca. Yo mando», y repítelo las veces que haga falta hasta que te llegue otro pensamiento o te pongas a hacer algo distinto.

El silencio que te aporta la meditación, además, tiene un impacto enorme sobre el sistema nervioso. Se cree que pasar unas horas en silencio favorece el crecimiento de nuevas células en el hipocampo (región relacionada con la memoria, las emociones y el aprendizaje).*



Ejercicio para conectar con tu propio yo

Siéntate en un prado, en el campo, en una piedra al lado de un río, en la playa o en una terraza, o imagínatelo desde un lugar tranquilo y sin estímulos externos negativos. Imagínate (o siente) en 360 grados todo lo que te rodea, la temperatura que hay, la comodidad que notas, los ruidos y las cosas que suceden a tu alrededor, los olores…

Siente cómo estás sentado, recorre mentalmente cada parte de tu cuerpo y siente cómo está, cómo se encuentra, qué te incomoda, y muévete o colócate de la forma en que estés más cómodo. Imagínate que entras dentro de ti, dentro de la zona del pecho, tu zona emocional. Imagínate que tienes una luz blanca dentro de ti y que esta luz blanca es tu alma, toda tu parte buena, tu propio yo o tu niño interior (como lo quieras llamar). ¿Cómo es esta luz? ¿Brilla? ¿Cómo brilla? ¿Irradia hacia fuera? ¿Tiene alguna parte que no lo hace? ¿No brilla? ¿Es mate? ¿Es pequeña? ¿Es grande? Pregúntale qué le pasa, qué siente, cómo se encuentra, qué la hace sentir bien, qué necesita, qué necesitaría en la vida para estar mejor y brillar más.

Ya nos gustaría a todos estar en un lugar tranquilo constantemente, ¿verdad? Con frecuencia, entonces, nos tendremos que producir serenidad a nosotros mismos, ya que nuestro entorno quizá no es muy paradisíaco. Aquí radica la dificultad, porque requiere más concentración, pero es posible; solo hay que parar, cerrar los ojos, respirar y provocarnos una buena sensación.

Dice el místico Osho que la tensión no tiene nada que ver con lo que hay en el exterior, sino con lo que pasa en el interior. Enfadarte y ofenderte depende de ti. Recuérdalo. Si te pasa, piensa que puedes ayudarte a dejar de estarlo. Cambia tu atención del exterior hacia el interior.

Quizá te ilumines un día mientras haces ejercicio (que favorece la activación y la creatividad) o haciendo cualquiera de las actividades que te hacen sentir bien. A mí me ayudan muchísimo la música y la naturaleza. Me callan los pensamientos.

No sé qué me pasa con la música que no me ocurre con nada más. Hay canciones que, cuando las canto, me ponen la piel de gallina en un segundo, y otras consiguen sacarme una sonrisa al instante (para mí esto es mucho más efectivo que dejarme un mensaje en el espejo que diga «sonríe»). Comparto con vosotros alguna de estas

canciones en la banda sonora del libro en Spotify (buscad la lista «La dieta de las emociones»).

La musicoterapia hace tiempo que aplica las investigaciones que realiza la neurociencia en este ámbito. Te recomiendo ver la charla TED de Robert Gupta. La música es magia, la música es medicina.

La música genera unos estímulos que dependen de un circuito cerebral subcortical en el sistema límbico, es decir, el sistema formado por estructuras cerebrales que gestionan respuestas fisiológicas ante estímulos emocionales. Por lo tanto, la música está relacionada con las emociones, pero también con las sensaciones, el movimiento, la cognición y los recuerdos. La música es procesada a la vez por los dos hemisferios* y encuentra el equilibrio dentro del mismo cerebro.

Te animo a que dediques tiempo a hacerte listas con el estilo de música o las canciones que te hagan sentir bien (utilizando Spotify, por ejemplo). Puedes clasificarlas según la necesidad o el momento (energía, concentración, buen rollo, tranquilidad…).

Hay aplicaciones que te ayudarán a saber el nombre y el autor de una canción mientras la escuchas en un bar, en el gimnasio o en una tienda (Shazam, por ejemplo) y a guardarla o compartirla online con alguien.

Incorpora la música en tu día a día (no cualquier música, sino la que te haga sentir cosas; si no, es como ver la tele pero solo tragándonos los anuncios), como si fuese tu *selfphony*, la sinfonía de tu vida, la que te ayuda a fluir y a dejarte llevar.

Pre-ocupación versus relativizar para afrontar conflictos

No te tomes la vida tan en serio. La seriedad es el origen de muchos problemas. Juega más, sé más inocente. Relativiza. Objetiva. Observa desde fuera como si tu vida fuese una película. La mayor parte de las cosas que nos suceden, nos preocupan o nos molestan son tonterías del Primer Mundo.

Un tigre no pierde el sueño por la opinión de una oveja.

Tampoco te tomes muy en serio lo que te digan los demás.

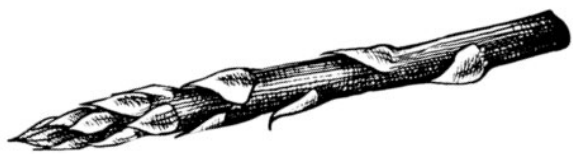
Si alguien te da su opinión en forma de crítica, piensa que está en concordancia con lo que ellos han vivido y sentido.

Cuando recibas una queja, o una reprimenda, o cuando pierdas, piensa que también estás ganando. Estás ganando información que antes no tenías para poder mejorar. Pero debes estar seguro de que lo que haces por los demás lo haces con todo tu corazón y conocimiento. Porque si no es así, busca otro camino que te permita hacerlo. No estás aquí para perder el tiempo, para perder vida.

Piensa, por otro lado, que no podemos gustar a todo el mundo. Que hay un porcentaje de personas a las cuales, hagas lo que hagas, caerás mal o les parecerá mal algo de lo que hagas; por lo tanto, no hace falta que les dediques tanto esfuerzo. No puedes hacer todo lo que la gente quiere que hagas.

Ejercicio:

Cuando haya alguien que te provoque cierta tirria o te caiga mal o esté diciéndote cosas que no te hacen sentir bien, de repente imagínate que a esa persona le llueve encima o le caen pétalos, o repítete las cosas buenas que tiene.



No sé cuál será la clave de tu felicidad, pero sí sé que la clave de tu fracaso será querer contentar a todo el mundo.

No te tomes nada personalmente. Las opiniones de los demás no tienen por qué encajar ni ser reales en tu vida. Lo importante es lo

que tú pienses.

Dentro del respeto, no necesitas la aprobación de los demás para hacer lo que te gusta. Cree en lo que piensas de ti y en lo que haces. No malgastes demasiada energía en defenderte o en querer inculcar tus ideas a otros.

Esta es también una de las bases de la meditación como método para afrontar los conflictos. Mantener tu centro equilibrado, fuerte y zen, porque la sociedad te pondrá a prueba constantemente. La industria, en el fondo, no quiere que seas feliz, quiere que tengas necesidades y que consecuentemente compres.

Si te encuentras con alguien que hace algo que no te gusta nada, piensa que se debe al desconocimiento, a la ignorancia o a un problema mental o emocional, y que en su interior hay una semilla, una potencialidad mediante la cual aquella persona podría llegar a ser generosa o buena, porque es humana y tiene esa capacidad. Todos tenemos en nuestro interior una fuente de amor y de paz infinita.

No absorbas las palabras cargadas de energía negativa de los demás. Puedes utilizar la metáfora del espejo o el muro para sentir cómo rebotan, o el «¡casa!» de los niños cuando juegan a perseguirse.

Del mismo modo, y tal y como decíamos al principio del capítulo, aprende a dejar de juzgar, criticar, cotillear y hacer suposiciones sobre lo que hacen o piensan los otros. No eres una máquina de evaluar. Déjalo estar. Lo único que consigues es producir mala energía dentro de ti y hacia los demás, una especie de veneno emocional. ¿Sabes qué es el karma? Pues como mínimo hazlo por eso. No ganas nada criticando a los demás.

No entiendo cómo podemos ser tan cotillas y cómo puede gustarnos tanto decir cosas malas de los otros, cuando a nosotros no nos hace ninguna gracia que nos lo hagan. Creemos que tenemos la capacidad y el poder de decir cualquier cosa sobre cualquier persona, y con más derecho si son famosos, como si se lo mereciesen más por tener tanto éxito. Utilizamos las redes sociales como si fuesen un pozo donde arrojar lo primero que se nos pase por la cabeza, sin pensar que la persona que hay detrás también es humana. ¿Qué nos importa si tal persona tiene una pareja mucho mayor? ¿O si hace con su dinero lo que le parece? Nos quejamos de que a nosotros no nos tratan bien por ser diferentes y después somos los primeros que criticamos por cualquier tontería. Deja a la

gente tranquila, vive y deja vivir.

Ejercicio: Tres días sin juicios

Durante tres días lleva un diario encima y déjalo allí donde vayas para acordarte de dejar de emitir juicios sobre los demás y sobre ti mismo.

«Píllate» cada vez que lo hagas (darnos cuenta de lo que hacemos es la base para el cambio) y sustitúyelo por una observación positiva. Cuando lo hagas, escribe todos los juicios que hayan surgido y revísalos al cabo de tres días, junto con las observaciones positivas. De este modo se entrena el cerebro, tomamos conciencia, lo tenemos presente y nos ayuda a pensar diferente.

Si eres un profesional que proporciona servicios a sus clientes, no quieras responsabilizarte de todo lo que les pasa en la vida. Ayúdalos en lo que puedas. Da todo lo que sabes. Pero recuerda que no puedes caer bien a todo el mundo (un 10 % como mínimo busca otro perfil), que puede haber gente que no entienda o que se tome mal lo que les quieres decir, y que no pueden dejarte todas sus mochilas de problemas encima.

En general somos muy malos clientes y pacientes. Somos ansiosos, queremos que nos atiendan en una o dos semanas (según para qué necesidades ya nos podríamos haber puesto en marcha antes, y tampoco nos viene de dos semanas más). Anulamos a última hora sin avisar (sin tener en cuenta que el profesional está perdiendo tiempo porque no puede llenar tu hora). Incitamos a algún familiar para que vaya cuando esta persona, en el fondo, no está preparada para hacerlo. Dejamos en las manos del profesional que tenemos delante toda la responsabilidad para arreglarnos los problemas, pero después hacemos bien poco para cambiar nuestro día a día y llegamos frustrados a la siguiente consulta o, directamente, abandonamos. Visitamos distintos profesionales a la vez y no dejamos que cada tratamiento haga su curso. No somos completamente sinceros con el profesional y a veces no confiamos en él plenamente, o hacemos el tratamiento solo a medias.

Si eres cliente o paciente, deja de enfadarte con los profesionales. Hacen lo que saben o lo que pueden. Es normal que puedas no tener

feeling con alguien y que una sola persona no arregle todos tus problemas. Tendrás que tener paciencia y seguir, sin prisa pero sin pausa, buscando, intentando. Seguro que cada vez te acercarás más a lo que necesitas. Pero lo que cambia eres tú, recuérdalo.

La mayoría de las personas nos enfadamos, decimos palabrotas y nos ponemos tensas ante situaciones como alguien que se cuela en una fila, o cuando alguien con quien has quedado llega tarde, o te tratan mal como cliente, cuando un conductor te pita o te grita, cuando un niño pequeño grita y llora a tu lado, o cuando hace mal tiempo o te pones enfermo cuando estás de vacaciones o tienes tiempo libre. ¿Realmente crees que puedes hacer algo ante estas situaciones?

No des tanto valor a lo que sucede a tu alrededor y a lo que te pasa en la vida. Relativízalo todo. Deja de preocuparte. Ocúpate. Si algo te preocupa, deja de buscarle las razones o quién tiene la culpa. Mira dentro de ti. Busca soluciones y no le des más vueltas a lo que habría podido pasar. Si pones el foco en los problemas solo verás cómo crecen; si te centras en la solución, la próxima vez la encontrarás más fácilmente.

¿Qué quieres, ser feliz o tener razón? Discutir con otra persona te podrá hacer quedar mejor y realzar tu ego, pero no mucho más. La vida tiene aspectos que nos molestan y que no nos gustan, porque somos muchos, es verdad. Lo que te causa sufrimiento, sin embargo, no es lo que ocurre, sino oponer resistencia a las cosas tal como son.

- Ponle humor, diferénciate de la otra persona. La violencia no es la solución. Pero si no puedes transformarlo de buenas maneras, pasa página y céntrate en otra cosa. Se trata de canalizar la energía en algo positivo.
  Estás vivo. Vive la vida como quieras vivirla. Seguro que no quieres pasarte tus días enfadado.
- Cuando te encuentres en uno de esos puntos en que eres consciente de que estás de mal humor, cabreado o molesto, te gustaría dejar de estarlo pero a la vez tu orgullo quiere seguir así, necesitas un cambio de chip instantáneo.
- Escucha música, lee un chiste o ponte a ver un monólogo (te recomiendo que tengas vídeos guardados, o páginas web donde puedas encontrar vídeos, audios, textos e imágenes).
- Hazte una macedonia de colores con chocolate fundido sin

azúcar por encima.
- Haz algo que te haga sentir bien, pero hazlo antes de empezar a cargarte (de manera figurada) de todo lo que encuentres.
- Cierra los ojos, respira e imprégnate poco a poco de una gran paz en la zona del pecho comprendida entre las dos axilas, como si se tratase de una gran sonrisa interna de color amarillo.
- Deja de pensar en lo que no te gusta. Deja de quejarte (mi nuevo mantra). Y, si lo haces, piensa: ¿Qué necesitas en el fondo? ¿Más amor? ¿Menos estrés?

Nos quejamos continuamente de cómo va la sociedad, la gente, de cómo funcionan las cosas, pero nosotros lo validamos, aceptamos sus valores, unas creencias que nos limitan, y no cambiamos nada. Quizá si todos empezásemos a cambiar y a dejar de quejarnos el mundo seguiría otro rumbo.

Si quieres que las cosas cambien, empieza cambiando tú. Y si no sabes cambiar, busca a alguien que te abra la mente, un *coach*, un psicólogo, un mentor o un amigo con una mente muy abierta y deja de ver la tele. Lo único que hace es alejarte de tu realidad, de ti mismo, de escucharte, entenderte, ayudarte y, además, te lava el cerebro con pensamientos y necesidades que tienen marcas y programas y que no son tuyos.

Como humanos tenemos una tendencia, una disposición natural a que las cosas nos perturben. Cuando desaparecen unos motivos aparecen otros, o nos los inventamos. Pero podemos encontrar la solución.

Tenemos que dejar de querer tener la razón en todo y de querer ser mejores, de controlarlo todo y conseguir todo lo que consiguen los demás, y de desear que al resto no le vaya bien (aquí habita el ego). No podemos controlar el entorno y estar constantemente mandando y obligando a la gente a hacer lo que a nosotros nos ha funcionado («tendrías que hacer esto», «ve a hacer eso otro», «no hagas aquello»…), aunque lo hagamos con todo el amor del mundo.

Tenemos que dejar de responsabilizar a los demás y de repartir el mal rollo con todo el mundo con quien nos cruzamos por un problema que tenemos nosotros.

¿Cuáles son las personas que intentas controlar? Si no dejas que los demás se equivoquen, tampoco te dejas equivocarte a ti mismo. Somos personas, humanos, no máquinas. Tienes que permitirte

hacer las cosas mal y que las hagan los demás. No pasa nada.
Agradecer es una forma de ejercitar el alejamiento del ego y de acercarnos al equilibrio interior. La queja es una ausencia de gratitud, porque nos estamos centrando en lo que no tenemos en lugar de en lo que sí tenemos.

No podemos pasarnos la vida esperando que nuestros padres, pareja o compañeros nos hagan caso, nos contenten o nos cuiden. Podemos aprender a conocer lo que necesitamos, a saber cómo pedir las cosas y a proporcionarnos nosotros mismos parte de estas necesidades. Recuerda la frase que dice que tú ya eres una naranja entera y que no necesitas una mitad para ser una completa. Puedes ser feliz con una persona, pero no por ella. Si tu felicidad depende de otra persona, tiene fecha de caducidad y no es una felicidad real.

Ejercicios para trabajar de forma consciente y presente durante 3-5 días

TRUCO 1:

Cada vez que te llegue una queja a la cabeza, fíjate en lo que puedes hacer. Aplícalo también cuando los demás «no sepan» hacer algo (¿a que también te gustaría que te diesen una oportunidad?). Que no hagan algo como tú lo harías no significa que su manera no sea válida. Utiliza una frase con humor, del estilo «Menos mal que se te da bien esto otro…».

TRUCO 2:

Di con tono de humor la frase «Hoy estoy un poco cruzado, ya sabes, problemas del Primer Mundo».

TRUCO 3:

Esta es una idea del psicólogo y escritor Rafael Santandreu. Cuando se quejen los demás utiliza el humor para quitar hierro a lo que les pasa: con un acento andaluz o mexicano puedes decir algo del estilo «Uy, ¡pero eso eh inaguantable, miarma!»

TRUCO 4:

Cuando quieras quejarte de los demás (idea también de Santandreu) di, por ejemplo: «Me gustaría mucho que dejases de “dejar abandonado el rollo de papel de váter en el bidé” [sustituye esta parte por lo que necesites], pero que conste que si no lo haces te

seguiré queriendo igual».

TRUCO 5:

Expresa qué sientes cuando alguien hace algo que no te hace sentir bien. Por ejemplo: «Habíamos quedado hace quince minutos. Cuando llegas tarde me siento como si no me priorizases, me aburro y me siento solo».

TRUCO 6:

Acuérdate, cada vez que vuelvas a quejarte o a criticar, de decir las cosas de forma positiva. Por ejemplo: «En este informe hay unas ideas que me gustaría que expresasen de una forma diferente nuestra idea» en lugar de decir «Esto está muy mal hecho, eres un incompetente». Y ayuda a tu mente a ponerse a pensar en las cosas buenas.

Ejercicio: Los buenos momentos

Haz una lista, en el móvil o en una libreta, de los momentos buenos (aunque sean tonterías) que hayas vivido con tu pareja, con tu familia, con la gente del trabajo… Te ayudará a relativizar y a recordar las cosas buenas de la vida (tendemos mucho más a recordar las malas por pura precaución y supervivencia). Seguramente ahora no recordarás muchos de esos momentos, así que déjala abierta para ir escribiendo cada vez que te acuerdes de alguno o que haya uno nuevo.

Tienes que estar orgulloso de ser humano (eres un conjunto de casualidades) y, por lo tanto, de cometer errores. Si la vida fuese lineal, no sería tan entretenida.

Pase lo que pase, toma decisiones. Nunca sabrás lo que podría haber pasado si hubieses tomado otra decisión, así que mira hacia delante y continúa, muévete, sigue con la acción.

Cambiar todo esto no es cuestión de una semana o de unos meses; es cuestión de ir trabajando, poco a poco, día a día, a través de una terapia, leer más o escuchar y compartir con los demás.

Somos seres sociales.

El mejor regalo que puedes recibir como humano es

que te escuchen, te entiendan y te sientan.

Somos los animales más sociales que hay.* Dentro del vientre materno ya tenemos contacto con lo que ocurre en el exterior, y en el momento de nacer incluso nuestra primera respiración es social (si no lloramos, no se abren correctamente los conductos de los pulmones para respirar). Necesitamos a los demás para hablar de lo que pensamos, de lo que nos pasa y de lo que vemos, y sentir que nos entienden, que compartimos gustos y placeres. Pequeños gestos que nos van recordando que vivimos entre personas (todos lo somos, aunque haya gente que parezca marciana) y que nos necesitamos los unos a los otros para confirmar que estamos aquí y que estamos vivos.

Así pues, no sirve de nada tener el WhatsApp lleno de conversaciones abiertas. Necesitamos tenernos cerca.

Si no, ¿por qué la gente mayor tiene la necesidad de hablar en la parada del autobús?

Ahora en serio, se ha determinado que una carencia de relaciones sociales (o de amor) nos hace más propensos a la depresión, el consumo de alcohol, la inactividad y los problemas relacionados con la alimentación y la obesidad.*

Pongo la mano en el fuego si digo que el 90 % de las dietas para personas con obesidad no funcionan si no van acompañadas de algún tipo de terapia psicológica o emocional.

Nuestras relaciones, por otro lado, nos influyen mucho más de lo que pensamos. Muchas personas creen que están gorditas por genética, y como sus padres y hermanos lo están, no creen que tengan la posibilidad de cambiar. Lo que no saben (o no quieren saber) es que factores como las costumbres alimentarias y emocionales son más desencadenantes de la obesidad que los genes. Es tan grande esta influencia de los que nos rodean que se ha observado que la posibilidad de aumentar de peso es de entre el 30 % y el 50 % si la pareja tiene un problema de sobrepeso.

Es como aquello de los perros, que dicen que se acaban pareciendo a sus amos. Pero nosotros nos juntamos con los que se parecen a nosotros y nos acabamos pareciendo más todavía.

Si eres una persona poco sociable, te centras solo en desarrollar tu vida profesional y te olvidas de cuidar las relaciones con los demás (más allá de la familia y la pareja), morirás de éxito.

No sirve de mucho tener solo trabajo si no tienes con quien

compartir las cosas. Tenlo en cuenta de cara a organizarte el tiempo y la semana, que hay más de uno que dice que no tiene tiempo de salir (lo que tiene es pereza). No esperes a que te llamen o te escriban un whatsapp. Hazlo tú. Ve a verlos. Llámalos. Si no quieres acabar quedándote solo, haz que sientan que para ti son importantes.

No puedes contentar a todo el mundo, pero sí puedes hacer más por los demás si consideran que estás priorizando tu vida o tu trabajo antes que a ellos.

También puedes perder gente de tu lado si solo explicas lo que te pasa a ti y no muestras interés por saber cómo están los demás (un amigo tiene que entender que no eres su psicólogo, todos necesitamos explicar lo que nos pasa, pero debe haber un camino de vuelta); o si no confías en los otros y no profundizas ni les explicas lo que verdaderamente te está ocurriendo cuando te lo preguntan, o mientes explicando cosas que no son ciertas (se pilla antes a un mentiroso que a un cojo). De estos tres tipos de personas, y de las que solo explican las cosas buenas y presumen por las redes sociales, encontrarás muchas a lo largo de tu vida.

El enfado y la tristeza muchas veces van asociados a la sensación de «abandono». Cuando nos dicen que no hacemos bien las cosas, nuestro subconsciente puede estar pensando: «no somos válidos, no somos lo suficientemente buenos para estar aquí, para formar parte de este sitio»; es como la sensación de estar solos y no formar parte de un grupo o de un proyecto (como puede ser una familia). Detrás de esto existe un miedo. Miedo a quedarnos solos.

Tenemos que aprender a estar solos en ciertos momentos y a no pasarlo tan mal.

Como decíamos antes, no te enfades si un amigo no quiere hacer algo contigo. Eso no significa que no seas importante para él o que no te quiera; significa que tiene una forma distinta de ver o de hacer las cosas y que ahora mismo necesita priorizar otras. Pero seguro que puedes contar con él para otra cosa o en otro momento.

A veces descartamos amigos o conocidos demasiado pronto, o nos ponemos muy exigentes.

Ejercicio: Los amigos

Haz una lista de tus amigos actuales. Puedes hacer una nueva cada vez que quieras, seguramente la lista cambiará, pero no pasa nada,

la vida fluctúa. Tenemos que entender que los caminos pueden separarse, y nunca se sabe si alguna vez se volverán a juntar. «Fue bonito mientras duró, pero hay que pasar página».

A continuación, anota para qué actividades puedes contar con ellos (como si hicieses un collage de las posibilidades sociales que tienes actualmente). No quieras dejar para una sola persona todo lo que te gustaría hacer y compartir. Coloca también personas que quizá no consideras amigos pero con las cuales te gustaría compartir un café, ir de compras o hacer cualquier otra actividad.

Es importante que pienses en aquellas personas con quienes puedas contar para sentirte mejor, y en aquellas con quienes puedas contar cuando necesites ayuda.

También debemos aprender a saber que, así como no se puede contar con todo el mundo para hacerlo todo, habrá personas que te restarán más que sumarte, y que si les has dado diversas oportunidades y te siguen absorbiendo la energía es mejor que las apartes sutilmente de tu camino antes que acabar «mal acompañado».

Esta sensación de soledad también puede estar producida por el hecho de no saber darnos afecto y amor a nosotros mismos (el famoso *Love me, myself and I*). En estos casos, normalmente suele haber una necesidad más acentuada hacia el dulce.

Anhelamos sentir dulzura en la vida. Y no es necesario que eliminemos el dulce, pero sí podemos tomarlo de una forma más consciente y saludable. Por eso en el libro tienes tantas propuestas dulces.

¿Te ha pasado alguna vez que, comiendo un trozo bien grande de proteína animal, necesitas un postre dulce? El cuerpo necesita equilibrar los extremos.

Si, en general, añades dulce a tus platos (pero un dulce natural, auténtico), como alguna verdura tipo calabacín, un cereal o una legumbre, no tendrás tanto deseo de dulce para el postre.

Ya que no podemos vivir sin los demás y que vivimos en una sociedad en la que solemos comer con otras personas, hagámoslo bien. Comer en sociedad genera una sensación de unión, de integración. Come solo cuando lo necesites para desconectar y tener conversaciones contigo mismo, pero intenta comer más en familia y conversar con ellos. Muchas familias arreglarían problemas y

rencores si simplemente hablasen más de todo, con cada uno de sus miembros, sin prejuicios.

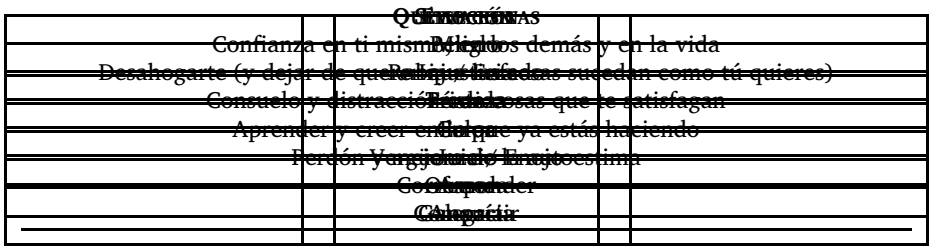
Si se hace con amor tiene mejor sabor.

No solo comer de una forma o de otra nos puede hacer sentir bien: comprar y cocinar también pueden ser actos de amor hacia el otro o hacia uno mismo.

¿No habéis intentando nunca hacer aquella receta que os ha dado vuestra madre o abuela pero que no hay manera de que salga igual? No es que se estén guardando algún ingrediente expresamente. Es que vosotros no le ponéis el ingrediente mágico. El amor. Haced las cosas con amor y afecto en esta vida y todo saldrá mejor. Palabra.

Emociones y forma de gestionarlas

Si quieres mejorar tu relación con la comida y estás dispuesto a hacer cambios, esta es una herramienta excelente (llamada Modelo Emeset y realizada por un equipo de la Universidad de Barcelona)* que te ayudará a trabajar tus emociones y a no querer arreglarlas comiendo:



Algunos estudios han establecido que un equilibrio de las emociones positivas ante las negativas favorece la coherencia mental e induce a un control de la frecuencia cardíaca y la tensión.*

Combatir las creencias limitadoras

Las creencias son frases que utilizamos como «verdades» universales y que nos hacen actuar de un modo o de otro de forma automática. La mayoría de las creencias proceden de la familia y del resto de la sociedad por religión o cultura, y las vamos incorporando como un programa a nuestro *software* hasta los siete años, aproximadamente. Durante el resto de la vida vamos adquiriendo otras creencias, pero no tantas. Cuando un pensamiento nos llega a la cabeza es normal creer que es nuestro, que es el resultado de una verdad interior, y no pensamos que quizá lo hemos «captado» del exterior.

¿Sabes diferenciar los pensamientos que te transmitían en tu infancia de los que has incorporado como tuyos?

Dentro de ti tal vez estás luchando contra estos pensamientos. Intentas seguir aferrado a estas creencias, pero hay algo que te dice que eso no te da sentido, que no crees en ello y que para ti la felicidad es otra cosa.

Para aprender y mejorar nuestra vida a veces hay que aceptar que quizá las cosas que en algún momento aprendimos o nos explicaron no son válidas.

¿Con qué cargas tu mochila imaginaria?

Ejercicio: Las creencias limitadoras

Señala las creencias que crees que son limitadoras en el punto actual en el que te encuentras.

Anota las que crees que faltan en la lista.

Trabájalas y ve pensando cuándo actúas siguiendo una creencia determinada y qué sucede cuando lo haces, crea tu versión de la creencia hasta formar una nueva caja de creencias y valores y utilízalas como un mantra (anótalas en el móvil, como fondo de pantalla, hazte un tatuaje, un cuadro para el salón…).

.....

La vida es dura.
Para conseguir ser alguien tienes que esforzarte mucho.
Descansar en el sofá es perder el tiempo y ser un perezoso.
Sin dinero no puedes hacer nada.
Nunca seré el mejor.
La felicidad no existe.
Las cosas tienen que salir siempre bien.
Tengo que saber hacerlo todo bien.
Tengo que demostrar que valgo.
La gente tiene que tratarme bien.
Nunca lo conseguiré.
Soy incapaz de conseguirlo.
No sirvo para nada.
No hace falta complicarse la vida.
Las chicas deben ser femeninas.
La familia ideal está formada por un hombre, una mujer y niños.
Las parejas felices no discuten.
Solo podemos desear sexualmente a nuestra pareja.
Como el primer amor no hay nada.
Lo mejor que puedes hacer en la vida es continuar con el negocio familiar.
El amor dura unos meses.
El mundo no es un lugar extraordinario.
Es difícil encontrar personas maravillosas.
Sin mi pareja no soy nadie.
Si no tengo al lado a alguien que me quiera, mi vida será muy triste.
Tengo que tener un piso o una casa en propiedad para ser alguien.
Sin mucho dinero no puedo ser feliz.
Si no ayudo a la gente mayor de mi familia no serán felices.
Si me ponen los cuernos, pierdo toda la confianza en la pareja.
Si no me preocupo, no la quiero.
Las personas no cambian.
Si cambio, dejarán de quererme.
Simplemente deseando mucho algo lo conseguiré.
Lo que yo pienso y siento es lo correcto.
La puntualidad es ultranecesaria.
No se puede vivir sin tenerlo todo muy ordenado.
El hombre debe ser la persona que lleva más dinero a casa.
Las mujeres cuidan mejor de los hijos que los hombres.

El hombre debe ir detrás de la mujer después de una pelea y debe ser la parte activa de la pareja.
La mujer no puede ser «caballerosa».
La menstruación duele y se pasa mal emocionalmente.
Si me regalan muchas cosas es que me quieren mucho.
Si no tengo salud al 100 % no puedo ser feliz.
Una pareja no puede funcionar sin sexo o con muy poco.
Si no apruebo este examen seré un perdedor.
Si no apruebo este examen, se enfadarán conmigo o me querrán menos.
Necesito la aprobación de los demás.
Siempre tiene que salir algo mal.
Nunca me entero de nada.
Soy un inútil, soy un tonto, soy muy torpe.
Nadie te regala nada.
No te fíes de nadie.
Todo vuelve en esta vida.
Es imposible ser millonario.
A partir de los treinta y cinco ya no está bien ser madre.
Siempre puedes dar más de tu 100 %.
Sin una carrera no serás nadie.
El yogur mejora la digestión.
Beber leche cada día es esencial para los huesos.
Los niños necesitan azúcar para tener energía.
Si no comemos un buen trozo de proteína en cada comida nos pondremos enfermos o nos encontraremos mal.
Tenemos que estar delgados para estar guapos, que la ropa nos siente bien y ser atractivos.
Ir al gimnasio = estar en forma.
No podría vivir sin chocolate o sin queso.
Hay que hacer cinco comidas al día.
Hay que ir con cuidado con el plátano, el aguacate, el coco y los frutos secos si quieres perder peso.
Siempre me pongo enfermo.
Las personas ricas son ambiciosas, distantes, avaras y malas personas.
No hay suficiente riqueza para todos.

Ejercicio:

Escribe con la mano izquierda «TENGO DERECHO A SER YO».

Esto no significa que dejes de tener en cuenta las opiniones de los demás. Las de aquellos que te quieren pueden ser de gran ayuda, pero se basan en su experiencia. Y su vida no es la tuya.

Las creencias, por otra parte, también pueden marcar cómo te afectará la comida en el cuerpo. Es como un efecto placebo: si no paras de decir que la grasa te engordará, que el café te dañará los dientes, que la manzana que te estás comiendo no te sentará bien o que tal alimento es malísimo para la salud, puede ser, en cierto modo, que esto acabe pasando y que tu cuerpo haga caso de lo que tú crees.

Perdonarte, quererte, creer en ti

El Ho'oponopono es una antigua filosofía hawaiana de resolución de problemas, para darnos una oportunidad de soltar, limpiar, borrar, reconciliarnos y perdonar.

Empieza por perdonarte por todo lo que no has podido o no has sabido hacer, por todo aquello que piensas que ha salido mal por tu culpa, por todo lo que tu cabeza y tu cuerpo te piden y no puedes controlar.

Verbaliza lo que te pasa, lo que sientes, lo que te preocupa, lo que no te deja dormir y lo que necesitas.

Perdonar es una forma de encontrar serenidad en tu interior, un paso hacia delante para sentirte más liberado y en paz, en equilibrio.

¿Conoces la típica frase «perdono pero no olvido»? Las personas que perdonan y olvidan no solo están más tranquilas y son más felices, sino que también tienen una mejor salud cardiovascular.*

El primer punto es darte la enhorabuena por estar ahora mismo leyendo este libro. No es una casualidad, sientes la necesidad de cuidarte, de ser feliz, llámalo universo, llámalo como quieras, pero ya lo tienes y ahora mismo te estás dedicando un segundo. Siente ese agradecimiento.

Cuando estás en paz, la gente se siente más atraída por ti; cuando

estás alterado, no.

Ejercicio: El agradecimiento

Haz una lista de las cosas que has conseguido en la vida y agradécete por cada una de ellas.

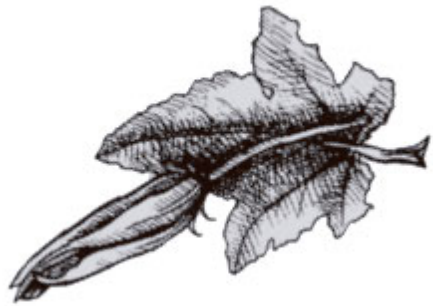
A veces pensamos que lo que hemos conseguido en la vida ha sido gracias a la suerte. La suerte, en cierto modo, se «cultiva». Si crees en las cosas de un modo positivo, las visualizas y actúas para acercarte a ellas, cogiendo tu vida con fuerza como si fuese una moto acuática, puedes acabar dirigiendo el rumbo de tu suerte.

Está bien agradecer a la vida por las circunstancias en las que te encuentras, y al universo por facilitarte todo lo que has necesitado, pero agradécete a ti mismo también por todo lo que has hecho en la vida hasta ahora.

Valórate por lo que eres, es decir, un conjunto de hechos, pensamientos y emociones que has ido reuniendo a lo largo de tu existencia. Y lo has hecho como has podido.

Muchas veces nos cuesta valorarnos positivamente, porque nos centramos en la mejora de nuestro físico y nos «castigamos» mentalmente.

Si no lo conseguimos por nuestra cuenta, tendremos que acudir a un «entrenador mental», también conocido como *coach*, terapeuta emocional, psicólogo o psiquiatra. Visitamos sin problemas a un entrenador personal pero nos cuesta mucho ir al otro, cuando más del 50 % de nuestra vida depende del interior y no del exterior.



Los valores

¿Qué valores podrías decir que tienes?

Logro (conseguir lo que te propones).

Valentía.

Gestión de equipos.

Autonomía / Independencia.

Atención, altruismo, compasión, ser servicial.

Amabilidad, cortesía.

Humor.

Compromiso (con lo que dices).

Orden.

Responsabilidad.

Seguridad (sentirse seguro con lo que uno hace y con el entorno).

Aceptación y autoconocimiento.

Fidelidad.

Simplicidad.

Espiritualidad (crecer y madurar espiritualmente).

Estabilidad, equilibrio.

Fuerza (estar fuerte y en forma)

Inteligencia, sabiduría.

Tolerancia.

Creatividad.

Fiabilidad.

Ecología.

Flexibilidad.

Generosidad.

Autenticidad (ser fiel a lo que uno es).

Crecimiento (seguir creciendo y cambiando).

Salud y bienestar (estar física y mentalmente bien).

Sinceridad.

Esperanza (tener una actitud positiva y optimista).

Humildad (ser honesto y humilde).

Intimidad (saber compartir tus experiencias íntimas con otros).

Justicia (promover la justicia y los tractos igualitarios para todo el mundo).

Lógica (vivir racional y sensiblemente).

Moderación (controlar excesos y encontrar el equilibrio).

Ejercicios para agradecerte a ti mismo

Escríbete una carta de amor a ti mismo. Haz afirmaciones positivas y en primera persona en relación con lo que eres actualmente, con cómo has sido y lo que has conseguido. ¿Qué hay de bueno en ti? Di cómo de agradecido estás por cada una de las cosas que escribes, cómo te quieres y cómo quieres cuidarte a partir de ahora.

Firma un contrato de compromiso contigo mismo, como si te casases contigo, sí.

Escribe unos votos a mano y léelos mientras te los dices delante del espejo. Por ejemplo: «Pepito [tu nombre], te quiero. Gracias por todo lo que has hecho por mí. Gracias por existir. Gracias por darme tanto. Gracias por permitirme ser feliz. Te prometo que a partir de ahora te cuidaré más, te dedicaré más tiempo, te escucharé, te tendré más en cuenta y buscaré lo que te hace sentir mejor. Confiaré en ti, y tú podrás contar conmigo.

Confianza, positivismo y visualización

La resiliencia es la capacidad que tienen las personas de convertir una situación desfavorable en una experiencia positiva. De todo se puede extraer un aprendizaje.

Si quieres, puedes.

¿Quién te ha dicho que no puedes hacer todo lo que te plantees en la vida? ¿Quién?

Deja de lado los pensamientos negativos y el miedo. Combate tus creencias limitadoras. Procedan de quien procedan.

Ponte en marcha para conseguirlo. La clave del éxito es:

- **1.** Querer y creer que puedes.
- **2.** Organizar un plan de acciones para acercarte a ello.

Sé persistente. Ten paciencia. Confía en que las cosas mejorarán, que aprenderás a encontrar tu camino.

La esperanza de que las cosas irán bien o se conseguirán es lo único más poderoso que el miedo.

Recuerda que, en inglés, HOPE *es:* Hold On, Pain Ends.

Cree en ti. Confía en que serás capaz de cambiar, de mejorar. Puedes lograr el objetivo de estilo de vida que te gustaría tener.

Una vez hayas escuchado a tu cuerpo y a tu interior y sepas hacia dónde quieres ir, piensa en qué objetivos marcarte. Objetivos realistas y medibles. A través del «plan de acción» que tienes en el último capítulo del libro puedes construirte la autopista con línea directa hacia el éxito de tu felicidad.

La felicidad es una puerta que se abre desde dentro. Todo lo que te genere una sensación de cierre o de retención te alejará de conseguirla. Recuerda que este espíritu de paz e ilusión debe ser como un manto que cubra tu corazón, tiene que formar parte de ti, porque si no será solo una actividad más que practicarás diez minutos de las veinticuatro horas del día.

Ojalá los niños aprendiesen a ver qué necesitan, qué sienten y cómo funciona el mundo, a gestionar las emociones y los pensamientos a través de la meditación, el yoga, tejer u otras técnicas de equilibrio interno, y que les explicasen las cosas desde la confianza y el afecto, que les enseñasen a apreciar la naturaleza, a no hacerlo todo estresados, a disfrutar de la música y del deporte, a

conocer y aproximarse a otras culturas, a desarrollar su parte femenina y masculina sin trabas ideológicas ni culturales, que todos los tipos de familias y formas de amor son válidas, a saber comunicarse mejor con los demás, a abrirse, confiar y marcar límites… Quizá de este modo sería más fácil decidir, a los diecisiete o dieciocho años, qué profesión escoger y no tener que esperar a tener veinte, treinta o cuarenta y pasar por una crisis existencial para plantearse la vida.

Si eres padre o madre, ayuda a tus hijos a ver todo esto, diles cada día que los quieres, céntrate en lo que el niño puede hacer, dile que es importante, que todos tenemos la capacidad de ser lo que queramos.

¿Cómo quieres verte dentro de dos años? ¿Y dentro de cinco? ¿Qué crees que deberías cambiar para lograrlo? ¿Cómo te gustaría ser? ¿Cómo te gustaría sentirte física y emocionalmente? ¿Qué deberías hacer para conseguirlo?

Las visualizaciones te ayudarán a convertir los deseos en realidad y a combatir el bloqueo por culpa del miedo.

Imagínatelo completamente. No solo de forma consciente, sino también subconsciente (sin que aparezcan pensamientos negativos de miedo). Siente cómo te hace ilusión, como si ya estuvieses allí con todos tus sentidos, de manera que, cuando lo hagas de verdad, ya te será familiar y no será tu primera vez.

Ejercicio ante un examen, presentación, actuación, acontecimiento…

Previsualiza cómo quieres que se desarrolle. Quién habrá, qué cara pondrán, cómo te vestirás… Pero, sobre todo, visualiza cómo quieres sentirte y siéntelo.

¿Quieres empezar a transformar pensamientos negativos en positivos y alentadores?

Visualiza regularmente.

A través de la imaginación (creación de imágenes involucrando los sentidos) nos resulta más fácil pensar y recordar las cosas.*

Ejercicio: Los momentos felices

Piensa cuáles son los momentos más felices que has vivido en tu vida y anótalos. Descríbelos tanto como te apetezca. Siente aquella sensación a fondo, con todo tu cuerpo, durante unos instantes.

Cada vez que algo te produzca tristeza, estrés o nerviosismo, dile a tu cabeza que pare de golpe, coge la descripción de uno de esos momentos y reléela hasta que empieces a sentir alguna de aquellas sensaciones.

El conocido escritor y psiquiatra David Servan-Schreiber explica en su libro *Curación emocional** que una de las formas más fáciles de conseguir una buena emoción es recordar cualquier momento que nos haga sentir bien y quedarnos sintiendo aquella sensación, llenando el pecho y el corazón; después de años de experiencia se dio cuenta de que este ejercicio, u otras terapias alternativas como la acupuntura* o la técnica del Eye Movement Desensitization and Reprocessing (desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares) a menudo funcionan mejor que muchos tratamientos con fármacos.

La mejor manera (y la más rápida) de empezar a ser positivo es creer que puedes, acordarte siempre que puedas y rodearte de personas positivas.

Te encontrarás con personas que te querrán ayudar en tu proceso de crecimiento y tu camino hacia la felicidad, y también con otras que irán expresamente a fastidiarte.

Pero oye, ¿quién dijo que iba a ser fácil? Si no, todos lo tendríamos todo.

Recuerda que para mantenerte fuera de la zona de confort debes ser fuerte; solo los que tienen coraje y son valientes pueden aguantar. Habrá momentos en que te sentirás bajo de ánimos. No pasa nada, es normal. Cuando hayas descansado física y mentalmente, vuelve a levantarte y sigue haciendo todo aquello que querías hacer.

Encontrarás tu camino, pero solo si caminas y disfrutas mientras lo haces.

Por dónde empezar, cómo priorizar y cómo incorporar todos los cambios

Te propongo el plan de acción siguiente para que puedas personalizártelo, escribir en él lo que quieres trabajar de todo lo que has leído en el libro y de qué modo te organizarás para hacerlo:

- **1.** Haz una lista de los aspectos que quieres mejorar. Anota todo lo que has leído en el libro que quieres cambiar en ti, y organízalo por prioridades o importancia.
- **2.** Marca tu ritmo. Intenta trabajar de uno a tres objetivos por semana.

  - Escribe qué quieres mejorar y cómo lo trabajarás, y ponlo en una pizarra o en una hoja en la nevera o en la habitación, o de fondo de pantalla.

  - Recuerda que debes dedicarle tiempo; organízate bien la agenda.

  - Prevé los problemas o las excusas que podrán surgir y cómo los afrontarás de manera realista.

  - Ve escribiendo tus progresos. Reconoce tus éxitos y no te centres en el hecho de no avanzar; busca otras soluciones y sigue avanzando. Explica a los demás lo que te funciona y motívalos para que lo hagan o te ayuden (o, como mínimo, que no te lo pongan difícil). Esto reforzará lo que haces.

  - Relee el libro las veces que necesites para darte fuerza y ve haciendo ejercicios motivadores y positivos, repitiendo o leyendo mantras.

Aquí tienes un modelo.

Medidas en cuanto a la alimentación						
Medidas en cuanto a los hábitos						
A escala mental o emocional						
En mi vida						

Por ejemplo:

- Quiero comer ecológico.
- Miraré dónde puedo ir a comprar ecológico a mi alrededor y qué

venden en cada sitio. Veré cuándo puedo ir a estos sitios o qué resulta más práctico. Haré una lista de la compra de esenciales ecológicos y valoraré qué puedo permitirme. Buscaré lugares donde pueda ir a comer ecológico o más saludable.
- Lo haré los siguientes días del mes: [poner aquí los días].

Te invito a seguirme en las redes sociales (Facebook, Google+, Twitter, Instagram, Pinterest, YouTube) para continuar encontrando nuevas herramientas y trucos para llevar a cabo tu dieta de la felicidad. Comparte tus recetas o pequeños méritos con el *hashtag* **#dietadelasemociones,** motivando a otras personas para que empiecen también su camino.

¿Quieres ayudar todavía más a los que quieres a encontrar su dieta de la felicidad? Regálales este libro en su próximo cumpleaños, Sant Jordi o para Navidad, deja un comentario, una reseña o una foto en internet o en redes sobre el libro, o escríbenos para contarnos qué te ha parecido y qué te ha aportado. Seguro que ayudarás a alguien a decidir que ahora también es su momento.

Recetas

Alioli o mayonesa suave casera «evolucionada»

INGREDIENTES:

½ diente de ajo
1 huevo crudo (que no esté frío)
3 dedos de aceite
1 puntita de cucharadita de cúrcuma y pimienta
Sal
Limón

PREPARACIÓN:

- Bate el ajo, el huevo y el aceite en la batidora a una marcha muy lenta y con el aparato tocando el fondo. No hay que moverla hasta que empiece a ligarse. Añade una pizca de cúrcuma y pimienta, media cucharadita de sal y unas gotitas de limón y acaba de remover con la batidora hasta que adquiera la textura deseada.

Barritas energéticas de amaranto

INGREDIENTES:

Amaranto hinchado
Fruta deshidratada (plátano, fresa, coco, frutos rojos…)
Melaza de arroz
Cacao puro en polvo

PREPARACIÓN:

- Desmenuza la fruta deshidratada en trocitos muy pequeños. Vierte el amaranto y la fruta deshidratada en un recipiente de cristal de unos 15 x 10 cm. Mezcla hasta que quede un dedo de grosor. Añade la melaza de arroz y mezcla bien, hasta que los ingredientes queden perfectamente incorporados. Aplana la masa y déjala bien compacta. Haz cortes paralelos con un cuchillo o espátula del ancho que quieras darle a las barritas. Guarda en el congelador, donde pueden permanecer hasta dos meses.

Batido verde energético, digestivo y depurativo

INGREDIENTES:

3 cm de apio
1 puñado de espinacas
½ pepino
1 plátano
1 cucharadita de postre de jengibre en polvo
1 pizca de espirulina o germinado de trigo en polvo

PREPARACIÓN:

- Tritura todos los ingredientes con agua hasta que obtengas la textura deseada (no uses más de 300 ml de agua).

Bechamel sin lácteos

INGREDIENTES:

4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
60 g de harina de centeno integral
600 ml de leche vegetal (de avena, por ejemplo)
Sal
Nuez moscada

PREPARACIÓN:

- Calienta el aceite en una cacerola. Añade la harina y remueve para que se integre. Déjala en el fuego un par de minutos hasta que se dore. Añade la leche muy lentamente y sin dejar de remover para que no se formen grumos (hay quien prefiere usar leche caliente, pero se puede hacer con leche fría o templada). En función de la harina que se utilice es posible que sea necesario añadir más leche, para que no quede una masa espesa.
- Para acabar, agrega sal y nuez moscada al gusto.

Bolitas de chocolate sin azúcar

INGREDIENTES:

1 cucharada de aceite de coco
1 puñado de avellanas o de nueces ecológicas
3 dátiles ecológicos
Coco rallado

PREPARACIÓN:

- Antes de empezar, remoja los frutos secos durante 4 horas, o déjalos en remojo la noche antes. Quita los huesos a los dátiles y déjalos también en remojo, en este caso en agua caliente, poco antes de empezar a preparar la receta, para que se ablanden.
- Diluye el aceite de coco al baño maría.
- Incorpora todos los ingredientes en el procesador o batidora. Debe quedar una mezcla lo suficientemente consistente para poder hacer bolitas con las manos. Una vez hechas, rebózalas con el coco y guárdalas en el frigorífico durante 15 minutos para que adquieran firmeza.

Café ayurvédico

INGREDIENTES:

1 vaso de leche vegetal
1 cucharadita de postre de café, o de cacao en polvo, o de achicoria
1 cucharadita de ghee
Crema de coco al gusto

PREPARACIÓN:

- Calienta la leche vegetal. Disuelve en ella el ghee, mezcla el café y añade crema de coco por encima.

Chips de verduras al horno

INGREDIENTES:

Calabacín
Boniato
Nabo
Remolacha

PREPARACIÓN:

- Precalienta el horno con aire. Corta las verduras muy finas y repártelas en una bandeja de horno. Pon un poco de aceite debajo del calabacín para que no se pegue. Puedes añadir hierbas provenzales por encima. Deja un par de horas a 60 ˚C o media hora a 120 ˚C (siempre con el aire puesto). Pueden necesitar más tiempo según la cantidad que se haya usado, la potencia del horno o si se quieren más o menos crujientes.

Crackers de semillas

INGREDIENTES:

½ taza de semillas de chía
½ taza de semillas de girasol

½ taza de semillas de calabaza
½ taza de semillas de sésamo
1 taza de agua
1 diente de ajo rallado
1 cucharadita de cebolla dulce rallada
Sal, pimienta y hierbas aromáticas al gusto

PREPARACIÓN:

- Precalienta el horno a 180 °C y forra una bandeja grande con papel de aluminio o papel de horno.
- Mezcla en un bol grande todas las semillas.
- Mezcla el agua, el ajo y la cebolla rallada en una taza pequeña. Bate bien, vierte la mezcla sobre las semillas y remueve hasta que quede una masa espesa. Sazona con sal, pimienta y hierbas aromáticas al gusto.
- Extiende la mezcla en la bandeja con la ayuda de una cuchara. Hornea a 180 °C durante 30 minutos. Retira del horno, corta en trozos, dales la vuelta con cuidado con una espátula y vuelve a hornear durante 25 minutos hasta que la superficie quede un poco dorada.

Crema Budwig adaptada

INGREDIENTES:

1 vaso de queso de cabra eco batido
3 cucharadas de cereales hinchados o en copos (avena, arroz, mijo, quinoa, amaranto, trigo sarraceno…)
2 cucharadas de nueces
1 cucharada de semillas de lino molidas
1 cucharada de aceite de coco
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharada de miel

PREPARACIÓN:

- Bate el queso y mézclalo con el resto de ingredientes. Se sirve fría.

Crema de chocolate y frutos secos sin azúcar

INGREDIENTES:

100 g de dátiles sin hueso (remojados en bebida vegetal durante 4 horas)
50 g de almendras o avellanas
1 cucharadita de postre de vainilla en polvo o una vaina
2 cucharadas soperas de cacao puro en polvo
80-100 ml de bebida vegetal (recomiendo bebida de almendra o avellana)

PREPARACIÓN:

- Tritura todos los ingredientes hasta conseguir la textura buscada.

Crepe de trigo sarraceno

INGREDIENTES:

150 g de harina de trigo sarraceno
300 ml de agua
1 huevo
Aceite de oliva virgen extra
1 pizca de sal

PREPARACIÓN:

- Mezcla la harina con la sal y el huevo. Reserva en la nevera durante 2 horas.
- Pon aceite en una sartén antiadherente de unos 20 cm. Llena un cucharón de la masa reservada y viértelo y repártelo por la sartén. Cuando los laterales estén cocidos, dale la vuelta a la crepe. Repite el mismo proceso hasta que se acabe la masa.
- Puedes rellenarlas con un poco de fruta y chocolate negro

fundido para desayunar, o con un salteado de verduras (zanahoria, calabacín, pimiento, puerro, cebolla, setas, kale, espinacas…) para comer.

Cúrcuma *latte*

INGREDIENTES:

1 cucharadita de cúrcuma en polvo
⅔ de cucharadita de cacao en polvo
⅔ de cucharadita de vainilla en polvo
⅔ de cucharadita de canela
1 pizca de jengibre en polvo
1 pizca de pimienta negra
Bebida de coco

PREPARACIÓN:

- Calienta la bebida de coco. Añade las especias y disuélvelas bien.

Dukkah

INGREDIENTES:

Avellanas
Semillas de sésamo
Semillas de comino
Semillas de cilantro
Menta picada
Pimienta negra
Sal

PREPARACIÓN:

- Saltea las avellanas en una sartén y, cuando estén un poco tostadas, agrega las semillas de sésamo y las de cilantro. Seca con un trapo y deja enfriar. Tritura todo con un mortero y añade el

comino, la pimienta, la sal y la menta.

Espaguetis de calabacín y zanahoria con salsa pesto *healthy*

INGREDIENTES:

1 calabacín
1 zanahoria
½ diente de ajo
6 champiñones (u otra seta)
1 cebolla mediana
100 g de anacardos
2 cucharadas de levadura nutricional
3 dedos de agua mineral
1 cucharadita de sal marina
Pimienta negra

PARA LA SALSA:

85 ml de agua
2 cucharadas de zumo de limón
1 aguacate
15 g de albahaca
12 tomates cherry
4 cucharadas de piñones

PREPARACIÓN:

- La noche antes, deja los anacardos en remojo.
- Sofríe los champiñones –limpios y cortados– con la cebolla. Tritura con los anacardos, la levadura nutricional, el agua, la sal y la pimienta.
- Pela los calabacines y las zanahorias y haz los espaguetis con un pelador de patatas, haciendo tiras. Saltéalos con sal en una sartén

y añade el sofrito.
- Para la salsa, tritura todos los ingredientes en el vaso de la batidora. Agrega a los espaguetis una vez salteados.

Galletas sin azúcar

INGREDIENTES:

80 g de copos de avena
40 g de coco rallado
2 plátanos
1 huevo
70 g de aceite de coco
2 cucharaditas de canela o vainilla

PREPARACIÓN:

- Precalienta el horno a 180 ˚C.
- Tritura los copos con el coco hasta obtener una textura de harina. Añade después los plátanos, el huevo, el aceite de coco y la canela o vainilla y tritura todo bien hasta obtener una masa homogénea. En este punto puedes añadir unas chips de cacao sin azúcar.
- Deja reposar en el frigorífico durante 1 hora. Haz la forma de galleta que desees (con o sin molde) y mete en el horno, previamente precalentado durante 10 minutos, durante 15-20 minutos a 180 ˚C.

Gelatina de agar-agar y fruta

INGREDIENTES:

5 g de agar-agar en polvo
500 ml de zumo natural de fruta sin azúcar

PREPARACIÓN:

- Pon a calentar el zumo. Cuando empiece a hervir, añade el agar-agar poco a poco y removiendo durante 2 minutos. Retira y pon en un molde en la nevera durante un mínimo de 4 horas.

Granizado *healthy*

INGREDIENTES:

2 rodajas de melón o piña
½ pepino sin piel
Zumo de un limón
Cubitos de hielo o hielo picado

PREPARACIÓN:

- Pon todos los ingredientes en la batidora con la ayuda de un pistón. Añade el hielo picado.

Hamburguesa de quinoa y verduras

INGREDIENTES:

1 taza de quinoa
1 puñado de setas (o 1 calabacín, 1 pimiento o 1 berenjena)
2 cebollas
7 cucharadas de copos de avena
2 huevos
Perejil
Orégano
Pan integral o sin gluten rallado
Aceite de oliva virgen extra
Sal

PREPARACIÓN:

- Enjuaga la quinoa debajo del grifo. Ponla a hervir durante 20 minutos en tres proporciones de agua. Escurre.
- Pela las cebollas y pícalas muy pequeñas junto con las setas y un poco de sal. Sofríe. Tritura el sofrito con los huevos, el perejil, la sal y el orégano. Mézclalo todo bien con la quinoa y los copos de avena. Añade el pan rallado por encima, haz la forma de una hamburguesa y dora en la sartén.

Helado *healthy*

INGREDIENTES:

Opción A: Plátano + vainilla + leche de almendras sin azúcar
Opción B: Coco + fresa + leche de arroz
Opción C: Sandía + fresa + leche de coco

PREPARACIÓN:

- **Opción A:** Bate la leche de almendras sin azúcar con el plátano y una pizca de vainilla pura. Debe obtenerse una textura de crema. Pon en unos moldes en el congelador durante toda la noche. Saca del congelador unos minutos antes de comerlo.
- **Opción B:** Bate la leche de arroz con las fresas lavadas, coco fresco y aceite de coco. Pon en los moldes con un palito de madera en el congelador durante toda la noche. Saca del congelador unos minutos antes de comerlo.
- **Opción C:** Bate 2 rodajas de sandía y unas 5 fresas lavadas con la leche de coco. Añade un poco de coco rallado y pon en moldes con un palito en el congelador durante por lo menos 5 horas. Saca del congelador unos minutos antes de comerlo.

Huevos poché o Benedict sin salsa

INGREDIENTES:

Huevos
Papel film biodegradable
Aceite
Sal

PREPARACIÓN:

- Pon un trozo de papel film dentro de un vaso. Casca un huevo y ponlo dentro. Une las puntas del papel film y, con la ayuda de un cordel, haz un nudo para mantener el huevo dentro, como si fuese una bolsita. Ponlo en agua, una vez arranque a hervir, durante unos 5 minutos. Quita el papel y añade aceite y sal.

Madalenas sin azúcar

INGREDIENTES (PARA 12 MADALENAS):

4 huevos
2 plátanos maduros
100 g de harina de arroz
40 g de harina de coco (o solo harina de arroz)
8 g de levadura
Vainilla y canela en polvo al gusto / Chips de chocolate negro

PREPARACIÓN:

- Bate los huevos en un bol. Añade los plátanos, previamente pasados por la batidora. Añade las harinas, la levadura, la vainilla y/o canela o el chocolate. Hornea durante 10 minutos a 180 ˚C.

Mousse de aguacate y cacao

INGREDIENTES:

50 g de cacao puro
2 aguacates maduros
1 plátano maduro
125 ml de leche de almendras
½ cucharadita de vainilla pura en polvo y canela
Miel o melaza de arroz
1 pizca de sal

PREPARACIÓN:

- Tritura todos los ingredientes hasta que quede una consistencia de mousse, fundida.

Pancakes/ blinis de arroz integral

INGREDIENTES:

50 g de harina de arroz integral o de trigo sarraceno
25 ml de bebida vegetal (yo recomiendo la leche de coco)
1 huevo

PREPARACIÓN:

- Bate los ingredientes. Vierte la masa semilíquida en una sartén con aceite caliente. Deja que suba un poco la masa y dale la vuelta para cocer el otro lado. Se puede añadir también canela o vainilla.
- También se puede reducir a la mitad la cantidad de harina y eliminar la bebida vegetal y añadir un plátano, triturándolo con 25 g de harina y el huevo.

Pan sin cereal

INGREDIENTES:

100 g de harina de coco
2 plátanos macho maduros o 400 g de fécula de patata o boniato
4 huevos
2 cucharaditas de postre de bicarbonato
1 cucharadita de café de sal
1 cucharadita de café de nuez moscada molida
1 pizca de pimienta negra

PREPARACIÓN:

- Bate los plátanos en una procesadora de alimentos. Añade primero las yemas de huevo y después la harina de coco, el bicarbonato, la sal, la nuez moscada y la pimienta negra. Agrega con cuidado al resto de ingredientes las claras, previamente montadas a punto de nieve.
- Hornea a 170 °C durante unos 40 minutos. Deja enfriar sobre una de las rejillas. Puede espolvorearse canela y coco rallado por encima.

Pan sin gluten con teff

INGREDIENTES:

250 g de harina de trigo sarraceno
100 g de harina integral de teff
180 ml de agua
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
½ cucharadita de levadura
½ cucharadita de vinagre de manzana
½ cucharadita de sal
60 ml de aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

- Calienta el horno a 180 °C. Mezcla las harinas de cereales con el bicarbonato de sodio, la sal, el aceite de oliva, la levadura, el vinagre de manzana y el agua. Bate hasta que quede una masa

tipo crepe. Vierte la masa en un molde untado con aceite de oliva o aceite de coco.
- Hornea a unos 160 ˚C durante 50 minutos o hasta que la hoja de un cuchillo salga limpia. Deja enfriar el pan fuera del horno antes de cortarlo.

Pastel *healthy*

INGREDIENTES:

3 huevos
250 g de harina de arroz
1 cucharada de cacao puro
1 cucharada de vainilla pura
75 ml de aceite de coco
2 cucharaditas de levadura
125 ml de bebida vegetal
3 unidades de manzana cortada en láminas

PREPARACIÓN:

- Precalienta el horno a 170 ˚C. Bate los huevos y añade la bebida vegetal. Mezcla la harina, la levadura, la vainilla y el cacao y agrega a la mezcla anterior. Finalmente, agrega el aceite de coco.
- Coloca encima las manzanas troceadas.
- Pon en un molde de 20 cm y hornea durante 25 minutos a 160-170 ˚C.

Patés vegetales

INGREDIENTES:

Opción A: alcachofa + patata + cebolla + aceite de oliva virgen extra + sal

Opción B: 1 calabacín + 1 tomate + 60 g de pipas de girasol o de calabaza + aceite de oliva virgen extra + sal

Opción C: berenjena + cebolla + tomate + pipas de girasol + ajo + aceite de oliva virgen extra + sal + hierbas aromáticas +

compota de manzana + zumo de limón

PREPARACIÓN:

- Mezcla todos los ingredientes en una batidora y tritura hasta conseguir la textura deseada.

Pizza con masa de coliflor o calabacín

INGREDIENTES:

½ coliflor rallada cruda o 2 calabacines picados
6 cucharadas de harina de almendras (si usas calabacín)
3 cucharadas de mozzarella eco o queso semicurado de oveja
½ cucharadita de ajo en polvo
1 pizca de sal
1 huevo
Salsa de tomate sin azúcar
Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

- Precalienta el horno a 200 ˚C. Ralla la coliflor o el calabacín y ponlo en el microondas entre 5 y 8 minutos. En el caso del calabacín, escúrrelo muy bien.
- Mezcla bien el calabacín o la coliflor con el queso, el ajo, la sal y el huevo batido. Añade la harina de almendras si vas a preparar la versión con calabacín. Compacta todo bien y ve aplanando, formando la base de la pizza.
- Pon papel vegetal en una bandeja de horno y píntalo con un poco de aceite. Hornea la masa durante 12 minutos aproximadamente. Saca del horno, añade la salsa de tomate y los ingredientes que quieras ponerle por encima (orégano, albahaca, escalivada, setas, rúcula, huevo, anchoas…) y vuelve a meterla en el horno 5 minutos más.

Pudin de chía y crema de coco

INGREDIENTES:

4 cucharadas soperas de chía
1 vaso de leche o bebida vegetal (por ejemplo, leche de coco)
1 cucharadita de cacao puro en polvo o vainilla pura
Crema de coco
Trocitos de fresa

PREPARACIÓN:

- Deja reposar el vaso de leche con las 4 cucharadas de chía, el cacao y la vainilla en la nevera de 4 a 6 horas, todo bien mezclado.
- Corta la fresa muy pequeña y mézclala con el pudin. Por encima, con la ayuda de una manga pastelera, agrega un poco de crema de coco.

Salsa de tomate casera

INGREDIENTES:

Aceite de oliva virgen extra
Tomates maduros
Cebolla
Sal
Orégano

PREPARACIÓN:

- Pica la cebolla, pela el tomate y pícalo bien pequeño con la cebolla. Sofríe durante 30 minutos con aceite (y ajo, si se quiere). Añade después sal y orégano al gusto.

Sushi casero

INGREDIENTES:

5 láminas de alga nori
250 g de arroz integral
500 ml de agua
30 g de vinagre blanco de arroz
Zanahoria
Aguacate
Pepino
Salmón o atún de pesca sostenible
Vinagreta, tamari ecológico o vinagre de manzana

PREPARACIÓN:

- Pon a hervir el arroz con sal durante algo más de 45 minutos, hasta que quede bien blando. Incorpora el vinagre blanco de arroz y la sal. Remueve.
- Estira el arroz en una capa fina sobre el alga nori. Añade los ingredientes, uno encima de otro, cortados en palitos alargados (zanahoria, aguacate, pepino, atún, salmón, wasabi, umeboshi…). Enrolla y presiona el maki con la ayuda de una esterilla desde la parte donde está el arroz.
- Reserva durante 20 minutos en la nevera antes de hacer las porciones. Corta en unos 7 trozos.

Tartaleta de agar-agar con fresas

INGREDIENTES:

10 fresas
1 plátano
1 vaso de bebida vegetal (preferiblemente de coco)
150 g de avellanas

8 nueces de Brasil
6-8 dátiles
1 cucharadita de ralladura de limón
10 tiras de agar-agar, o 4 cucharaditas de copos de agar-agar
1 pizca de sal
1 cucharadita de canela

PREPARACIÓN:

- Deja los dátiles en remojo.
- Vierte en una cazuela 2 tazas de agua y sal y calienta. Antes de que arranque a hervir, añade 4 cucharaditas de copos de agar-agar o unas 10 tiras largas. Tapa y deja que cuezan durante 12 minutos.
- Aparte, tritura las avellanas y las nueces de Brasil en un robot de cocina (podrían utilizarse otros frutos secos, como almendras, nueces o anacardos), evitando que quede harina. Incorpora los dátiles y tritura hasta que obtengas una pasta pegajosa.
- Coloca esta mezcla en un recipiente como base de pastel. Se puede poner en el fondo papel de horno y añadir aceite de coco para evitar que se pegue.
- Una vez pasados los 12 minutos, añade 1 vaso de bebida de coco (u otra bebida vegetal al gusto) y deja que se mezcle todo bien. Vierte la mezcla de agar-agar en el robot de cocina y añade 8 fresas y el plátano. Tritura y reparte la masa por el recipiente e incorpora más fresas por encima.
- Deja enfriar unos 15-20 minutos y guarda en la nevera. Sirve fría cuando pase 1 hora.

Trigo sarraceno crujiente

INGREDIENTES:

100 g de trigo sarraceno
2 cucharadas de una mezcla de clavo molido, canela, cardamomo, jengibre y coco en polvo
1-2 cucharadas de miel o melaza de arroz

PREPARACIÓN:

- Deja el trigo sarraceno en grano en remojo durante 8 horas. Limpia y mezcla las especias y la miel o melaza de arroz. Hornea durante 40 minutos a 150 ˚C.

Verduras fermentadas

INGREDIENTES:

Col
Coles de Bruselas
Zanahorias
Nabos
Rábanos
Berenjenas
Sal

PREPARACIÓN:

- Corta las verduras en tiras largas y añade sal de manera uniforme: 20 g de sal por cada litro de agua (aumenta a 30-35 g si hace mucho calor). Se pueden añadir, para dar más sabor, semillas de mostaza, pimienta, ajo, hinojo…
- Mete las verduras con la sal en un bote de cristal cubiertas de agua y cierra bien. Deja en una zona oscura y fresca durante aproximadamente una semana (recomiendo escribir la fecha en el bote).
- Una vez abierto el bote, si no se come todo el contenido de una vez, debe conservarse en la nevera. Si está mohoso o huele a huevo podrido (es difícil que pase) significa que no se ha hecho correctamente la salmuera (conserva en sal).

Yogur vegetal de coco

INGREDIENTES:

500 ml de leche de coco
Probiótico (2 cápsulas de alguno que lleve *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium bifidum*, *Bifidobacterium lactis* y *Streptococcus thermophilus*)
1 cucharada sopera de almidón de yuca o arruruz o 1 cucharadita de agar-agar en polvo (para espesar)

PREPARACIÓN:

- Mezcla la leche de coco con el espesante. Vierte en una cazuela a fuego medio hasta que la leche comience a hervir. Remueve hasta que la masa quede espesa.
- Enfría la leche hasta que esté tibia al tacto. Vacía las cápsulas de probiótico sobre la leche y bate con un tenedor. Pon la leche en botes esterilizados y tápalos. Mételos en una yogurtera (o en el horno o en una deshidratadora a 44-45 °C) durante 24 horas.
- Si se ha separado en dos capas, remueve con una cucharita y después pon el yogur fermentado en la nevera durante por lo menos 5-6 horas. Se solidificará conforme vaya enfriándose.

Nota y agradecimientos

Gracias, gracias y gracias, lector. Gracias por leer este libro, escrito con tanto amor, cariño e ilusión. Deseo desde lo más profundo de mi corazón que algunas de las herramientas y consejos que te doy te aporten un poco de luz en tu camino.

Siempre había soñado con escribir un libro ¡y aquí lo tenemos! Llamadme ilusionista. Pero de ilusiones se vive, y muy feliz además. ¡Ilusionaos, haced las cosas con amor y no perdáis nunca la esperanza!

Este libro ha sido posible gracias a vosotros, a todo lo que me habéis enseñado; a vuestras palabras y emociones en la consulta; a las conferencias, los cursos, y a vuestros comentarios en artículos, reportajes, vídeos y fotos del mundo 2.0.

Gracias al amor de familia que tengo y a todas las personas que se han cruzado en mi vida por contribuir a que sea como soy hoy.

Gracias a Núria Coll, Cristina Massons y Neus Portillo por haberme ayudado tanto a crecer en el plano personal y en el laboral.

A Jenni, por su paciencia y amor, y por haber podido aguantar todo lo que yo también he tenido que aprender para poder decir todo lo que digo en el libro.

Y gracias a Rosario, que ha confiado en mí desde el primer momento y me ha dejado hacer el libro de mis sueños.

Notas

*

Las referencias bibliográficas están marcadas en el texto con un asterisco. Puedes consultar su procedencia en la página web.

La dieta de las emociones
Neus Elcacho

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del texto: Neus Elcacho, 2018.
© del diseño de cubierta: Miriam Bauer

© Editorial Planeta, S. A., 2018
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): enero de 2018

ISBN: 978-84-480-2388-1 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR

¡Síguenos en redes sociales!